VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

УРОКИ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ



УДК 798
ББК р. 8
Л55

Художники – Тараненко Е. Н., Горячева О. В.

Ливанова Т. К., Ливанова М. А.

Л55 Уроки верховой езды. – М.: "Компания Дельта М", 2000. – 96 с.

ISBN 5–94107–018–7

Тысячелетия пролетели с тех незапамятных времен, когда конь стал верным другом человеку. Он был незаменимым работником, из последних сил служившим хозяину, боевым соратником, выносившим все тяготы войн и дальних походов, символом могущества и знатности, принимавшим почести благородным героем... Но и в наше время, когда дети, еще не умея говорить, уже тянутся к компьютеру, а любой материк можно пересечь за несколько часов, мы не забываем о прекрасном, благородном животном, которому многим обязано человечество, – о лошади. В этой книге рассказывается о том, как можно понять лошадиный "язык", как правильно обращаться с конем, ухаживать за ним, а самое главное – как научиться ездить верхом, стать настоящим "кентавром", ведь стоит лишь раз ощутить на своей ладони бархатистые губы, услышать звонкое приветствие из денника – и вы ощутите, пусть хотя бы на время, ни с чем не сравнимую радость.

УДК 798
ББК р. 8

© Ливанова Т. К., Ливанова М. А. 2000
© ООО "Компания Дельта М", 2000
© Оформление. ООО "Компания Дельта М", 2000
Дизайн макета - Кумачев М. А.
Воспроизведение данного издания любым способом без договора с издательством запрещается.

ISBN 5–94107–018–7

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4
Часть I. **ОБРАЩЕНИЕ С ЛОШАДЬЮ И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ** 7
Глава 1. **Основные правила обращения с лошадью** 7
Часть II. **ЭКИПИРОВКА ЛОШАДИ** 17
Глава 1. **Снаряжение для управления лошадью** 18
Глава 2. **Приспособления для комфорта всадника** 24
Глава 3. **Приспособления для защиты лошади** 30
Глава 4. **Средства, обеспечивающие удобное обращение с лошадью** 32
Часть III. **ОБУЧЕНИЕ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ** 33
Глава 1. **Костюм всадника** 33
Глава 2. **Повседневная одежда всадника** 33
Глава 3. **Дополнительные атрибуты всадника** 35
Глава 4. **Впервые на лошади** 36
Часть IV. **ТРЕНИРОВКИ С НАЧИНАЮЩИМИ** 61
Глава 1. **Правила езды в манеже** 61
Глава 2. **Разнообразие занятий** 64
Глава 3. **Конные игры** 66
Глава 4. **Три этапа работы с новичками** 68
Часть V. **ДО И ПОСЛЕ ЕЗДЫ** 74
Глава 1. **Кормление лошади** 74
Глава 2. **Профилактика болезней лошади** 76
Глава 3. **Рекомендации по питанию для всадника** 80
Часть VI. **АЗЫ КОННОГО СПОРТА** 81
Глава 1. **Виды конного спорта** 81
Глава 2. **Участие в конкуре** 83
Глава 3. **Участие в троеборье** 86
Глава 4. **Завтра в путь — походы, пробеги** 88
Литература 94

ВВЕДЕНИЕ

С незапамятных времен конь был для человека незаменимым помощником и другом. Лошадь требовалась везде и всюду: на поле боя и на мирной пашне, на охоте и в путешествии... Ее одевали в доспехи, запрягали в царские кареты и в убогие крестьянские дрожки, за коня "отдавали полцарства" (иногда в буквальном смысле этого слова). Легендарный конь Александра Македонского – Буцефал – был похоронен с королевскими почестями, а тиран-император Калигула даже сделал своего любимца членом римского сената. Лошадь была кормилицей бедняка и предметом гордости сильных мира сего. Рассказывать о лошадях можно бесконечно, но... Все это было, было, было. В мире не угас интерес к лошади, но в настоящее время, в основном, "живых коней заменила стальная конница". Особенно тяжело пришлось конному делу в России последних лет – закрылись или прозябают в нищете многие конные заводы, в плачевном состоянии племенная работа, надежда лишь на энтузиастов, число которых с годами медленно, но все же растет. В первую очередь, это спортсмены, а за ними те, кто заботится о своем здоровье, о здоровье своих детей и, наконец, просто любители прекрасного. Можно ли сравнить 600-сотый "Мерседес" с горячим гордым конем, лиловым глазом искоса смотрящим на вас? Что выбрать – залить полный бензобак или протянуть сахар к бархатным губам? Что ж, это дело вкуса. Но будем надеяться, что лошадь и дальше будет с нами.

Прежде всего, особенно для горожан, общение с лошадью ассоциируется с верховой ездой. Человек занимается ею более пяти тысячелетий. Изображения всадников обнаружены на персидских гравюрах, датированных около 3000 года до н. э. Прелесть и благотворную силу верховой езды передал М. Ю. Лермонтов в "Повести о герое нашего времени": "...я сел верхом и поскакал в степь; я люблю скакать на горячей лошади... Какая бы горесть ни лежала на сердце, какое бы беспокойство ни томило мысль, всё в минуту рассеется; на душе станет легко, усталость тела победит тревогу ума". Французский философ Мишель де Монтень в своём бесценном труде "Опыты" утверждает: "Я неохотно слезаю с лошади, раз я на неё сел, так как здоров я или болен, лучше всего чувствую себя верхом".

Эти мысли подкрепляются цифрами. Человеку необходимы физические нагрузки, сопровождаемые затратами энергии: не менее 400-600 ккал ежедневно. В этом отлично помогает верховая езда. Проездка шагом равносильна ходьбе со скоростью 4-4,5 км/ч (расход энергии всадника 3,5-4 ккал/мин; 200-240 ккал/ч), рысью – ходьбе со скоростью 5-6 км/ч (10,5-12 ккал/мин; 300-390 ккал/ч), галопом – бегу со скоростью 8-8,5 км/ч (10,5-12 ккал/мин; 550-650 ккал/ч).

Занятия верховой ездой вырабатывают у человека хорошее чувство равновесия, совершенствуют координацию движений. Есть попытки доказать, что конники не болеют туберкулёзом лёгких, потому что микроклимат конюшни, подвижная работа с лошадьми, езда на них помогают естественной дезинфекции и вентиляции лёгких. Кроме благоприятного действия на опорно-двигательный и вестибулярный аппарат, верховые прогулки способствуют укреплению нервно-психического состояния, снижают риск гипертонической болезни и инфаркта миокарда.

От многих недугов избавляет людей лечебная верховая езда – райдингтерапия (от англ. ride – прогулка верхом), или иппотерапия (от греч. гиппос – лошадь). Благодаря райдингтерапии улучшается осанка всадника, укрепляются мышцы спины, выпрямляется позвоночный столб, а значит, исправляются многие виды искривления позвоночника. Лечебная верховая езда облегчает самочувствие тех, кто страдает от последствий детского церебрального паралича. "Я думаю, что никакие супераетомобили не вытеснят лошадей, равно как никакая техника не заменит живую природу. Людям всегда будет нужна живая красота". Слова эти принадлежат австралийскому писателю Алану Маршаллу. Для него лошади стали источником искренних радостей и надёжным средством передвижения после перенесённого в раннем детстве полиомиелита. Свои воспоминания об этой трагедии и огромную благодарность лошади писатель выразил в проникновенной повести "Я умею прыгать через лужи".

Книги о лошадях всегда читаются с огромным интересом, великолепно смотрятся эти благородные животные на кино- и телеэкранах, но ни печатное слово, ни кинопленка не заменят общения с живой лошадью. Редкий человек, однажды познав атмосферу конюшни, не стремится вернуться к лошадям, и практически каждый ребенок хоть раз, да попросит родителей "дать покататься на лошадке", тем более, что езда на лошадях очень разнообразна и увлекательна – это работа в седле, национальные игры и состязания, испытания лошадей на ипподромах, выступления в цирке, пробеги, походы, путешествия, наконец, труд в различных сферах хозяйства.

Часть I.

ОБРАЩЕНИЕ С ЛОШАДЬЮ И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Наш опыт работы с лошадьми подсказывает: доверяй лошади, но всегда помни, что имеешь дело с животным. Поэтому есть писаные и неписаные правила техники безопасности при обращении с лошадьми (рис. 1).

Лошади чутко улавливают состояние и настроение человека. Они не в восторге от алкогольных паров, табачного дыма, резко пахнущей парфюмерии. Дрожь от волнения или испуга в вашем голосе или руках, как и грубый резкий окрик, вызывают у лошади недоверие к "царю природы" и портят взаимопонимание. Спокойная ласковая строгость – вот золотая середина в общении с конём.

Глава 1.

Основные правила обращения с лошадью

Подход к лошади

Подходите к лошади с левой стороны, негромко разговаривая с ней или посвистывая. Надевайте недоуздок или уздечку (рис. 2, 3, а, б) без резких движений, но смело и уверенно, не давая лошади вырвать голову из ваших рук.

Как правильно вести лошадь

Ведите лошадь в поводу, держа темляк или повод правой рукой вблизи подбородка лошади и находясь у её ле-

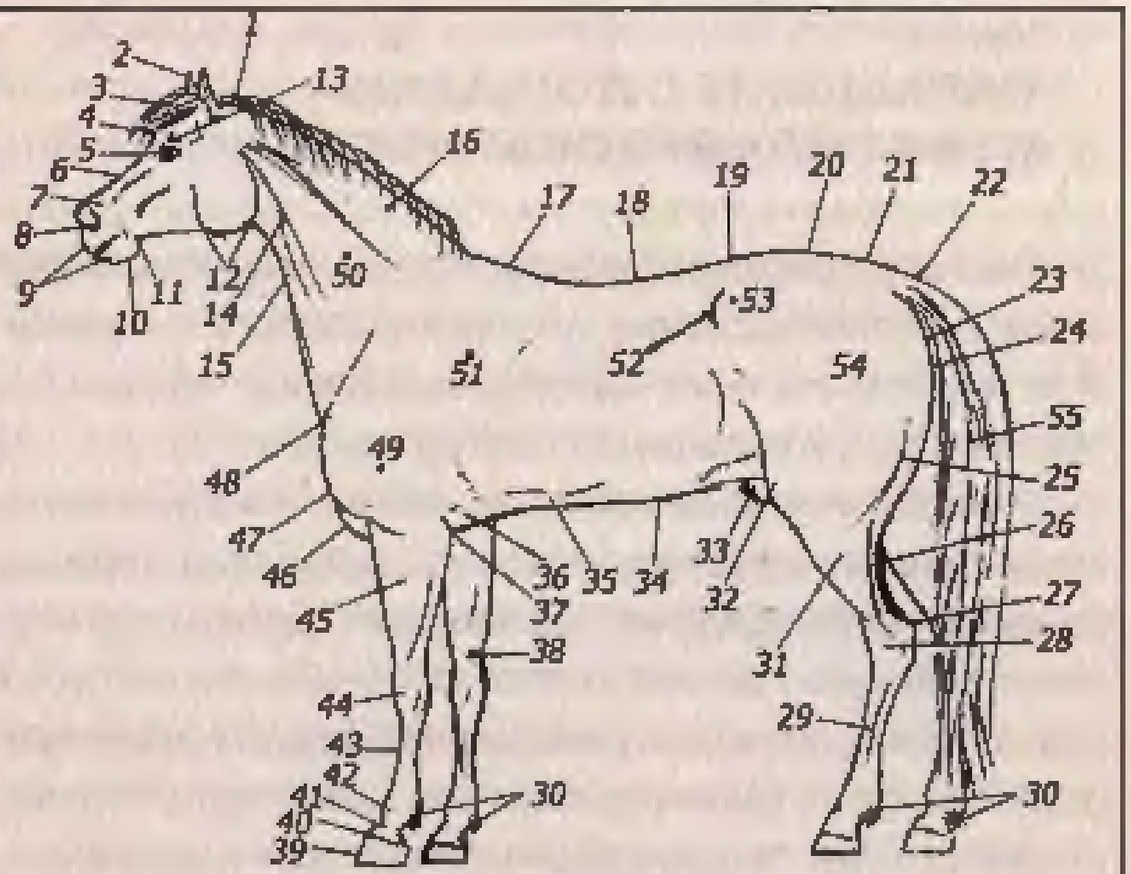


Рис. 1. Стати лошади

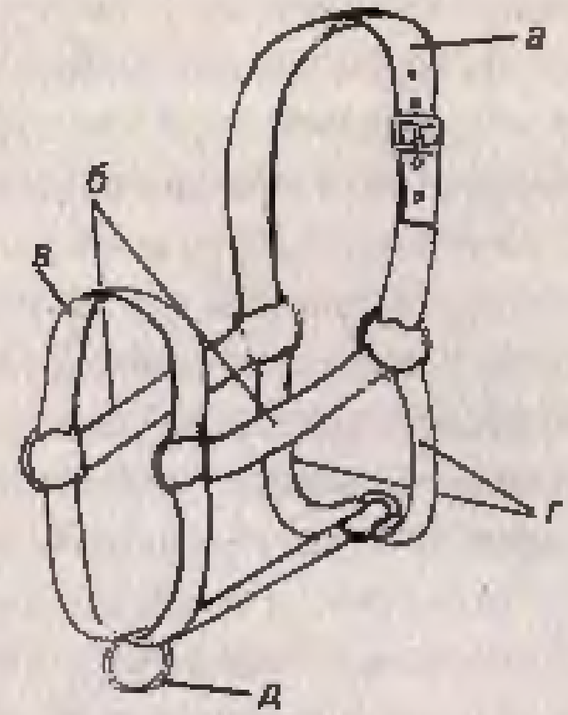
1. – затылок
2. – ухо
3. – челка
4. – надбровные дуги
5. – глаз
6. – переносица
7. – храп
8. – ноздря
9. – губы
10. – подбородок
11. – подбородная ямка
12. – ганаш (подщечье)
13. – надглазничная ямка
14. – яремный желоб
15. – горло
16. – грива
17. – холка
18. – спина
19. – поясница
20. – крестец
21. – круп
22. – репица хвоста
23. – промежность
24. – седалищный бугор
25. – ягодица
26. – ахиллесово сухожилие
27. – пятка
28. – скакательный сустав
29. – плюсна
30. – щетки
31. – голень
32. – колено
33. – препуций
34. – живот
35. – грудная клетка
36. – область сердца
37. – локоть
38. – каштаны
39. – копыто
40. – венчик
41. – бабка
42. – путовой сустав
43. – пясть
44. – запястный сустав
45. – предплечье
46. – подгрудок
47. – плечелопаточное сочленение
48. – грудь
49. – плечо
50. – боковая сторона шеи
51. – лопатка
52. – подвздошная область
53. – маклок
54. – бедро
55. – хвост

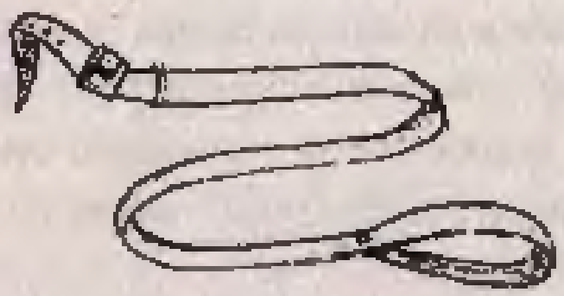
вого плеча на таком расстоянии, чтобы она не наступила вам на ногу (лучшая обувь для вас – сапоги или толстые ботинки) (рис. 3, в). Конец повода соберите (он не должен волочиться по полу, иначе вы или лошадь можете споткнуться) и держите его в левой руке. Если лошадь станет вырываться, начнёт вставать на дыбы или бить задом, примется "козлить", то лучше всего распустить повод (темляк, верёвку) из правой руки на всю длину и, держась за конец обеими руками, успокоить "разыгравшуюся" лошадь. Двери денника или ворота конюшни открывайте на всю ширину, и, проводя через них лошадь, будьте внимательны: следите, чтобы она не ударилась маклоками или затылком или не проскочила перед вами, придавив в проёме. Вы должны идти немного впереди лошади.

Чистка и крючкование копыт

Итак, вы зашли в денник к лошади, окликнули её, угостили лакомством (сахаром, морковкой). Угощение лошади предлагают, держа его на полностью открытой ладони, согнутые пальцы лошадь может нечаянно "прихватить" зубами.

Теперь нужно её почистить. Для чистки существуют специальные инструменты – щётка, скребница, суконка, гребень, копытный крючок (рис.4). Наденьте на голову лошади недоуздок и привяжите её к кольцу (оно обычно бывает в деннике) или поставьте на развязки в коридоре. Начинайте чистить с головы: осторожно, обходя область глаз, вычищайте щёткой всю голову по направлению ото лба к носу. Затем переходите к шее, плечам, передним ногам, туловищу и задним ногам. Те участки тела лошади, где близко расположены кости, надо чистить щёткой –





е

Рис. 2. Недоуздок, его крепление

а – затылочный ремень
б – нащечные ремни
в – наносный ремень
г – подбородный ремень
д – кольцо для чомбура
е – чомбур



а б



в

Рис. 3. Проводка лошади

а – надевание недоуздка
б – недоуздок на лошади
в – проводка лошади в поводу на недоуздке

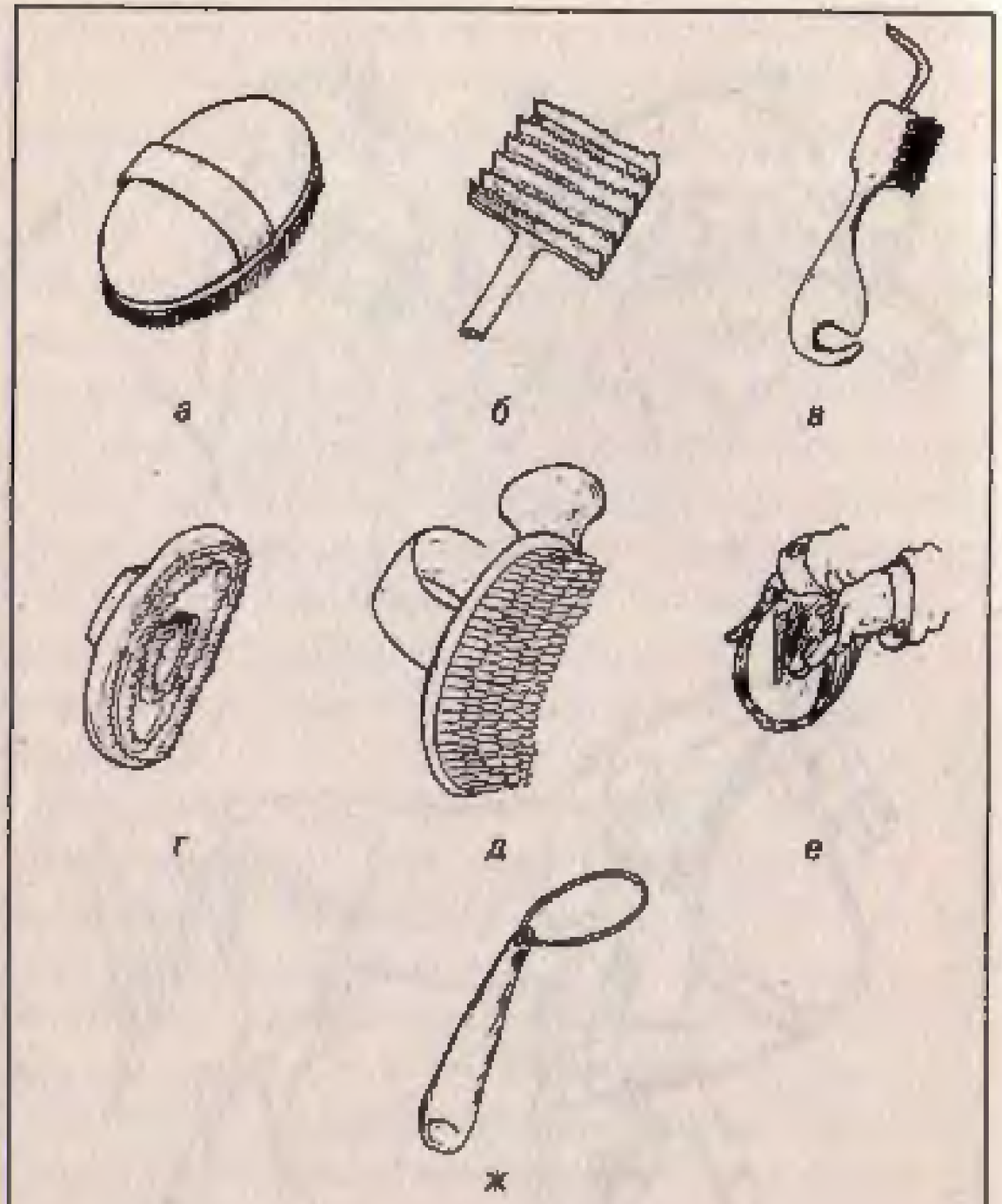


Рис. 4. Принадлежности по уходу за конем

а – щетка
б – скребница металлическая
в – крючок копытный
г – скребница резиновая
д – пластмассовая щетка-расческа
е – раскрючковывание копыт
ж – губовертка

скребницей вы можете травмировать надкостницу. Обычно начинают чистить левую сторону, затем правую. Возьмите в правую руку скребницу, а в левую – щетку. Встаньте у левого бока лошади и начинайте водить круговыми движениями скребницей по шее. Сильно не нажимайте, иначе поцарапаете кожу. После нескольких движений надо выбить скребницу о специальную колоду. Теперь можно зачистить шею щёткой (взяв её в правую руку, а скребницу в левую): энергично проведите по шерсти (по росту волоса) и прочистите щётку о скребницу. Повторите несколько раз, дочиста. Точно так же поступают с туловищем. Ноги чистят особенно аккуратно.

Не пропускайте труднодоступные места, например, шею под гривой, нижнюю часть груди между передними ногами, внутреннюю поверхность бёдер. Обязательно прочищайте голову под ремнями недоуздка.

Закончив чистить лошадь слева, переходите на правую сторону и чистите в той же последовательности, начиная с головы.

После чистки возьмите влажную суконку и протрите ею лошадь. Так вы убираете перхоть, пыль и открываете кожные поры, через которые кожа "дышит".

Гриву, чёлку и хвост сначала разберите пальцами, а потом расчешите гребнем с редкими зубцами. Напоследок туловище, гриву, чёлку и хвост протрите суконкой.

Важный фактор для здоровья и работоспособности лошади – тщательный уход за её копытами. Вам понадобится крючок для расчистки копыт. Возьмите его в правую руку, поднимите ногу лошади и хорошенько выскребите всю грязь из подошвы и стрелки. Правильная последовательность раскрючковывания следующая: вначале

левую переднюю ногу, потом правую переднюю, затем левую и правую задние (рис. 4, е).

Мытьё лошади

В тёплое время года лошадь можно купать (температура воды – не ниже 20 градусов, а дно водоёма должно быть плотным, без водорослей). Если нет условий для купания, то просто подогрейте воду в ведре и ополосните животное.

В дождливую погоду конечности и живот лошади сильно пачкаются, поэтому после верховой прогулки надо смыть грязь теплой водой из ведра или шланга. Обязательно промывайте ноги под щётками, иначе появятся так называемые подседы – кожные раздражения.

Жеребцам и меринам раз в месяц необходимо промывать теплой водой с мылом препуциальный мешок. Это делают мягкой губкой, удаляя грязь из каждой складочки.

Всем лошадям (и кобылам, и жеребцам, и меринам) надо ежедневно обмывать наружные половые органы тёплой водой. Кобылам подмывают вымя, очищая его от жирового выпота (продукта сальных желёз).

Будьте осторожны

Что бы вы ни делали с лошадью, особенно в деннике, как бы ни доверяли ей, всегда привязывайте ее при чистке, растирании мышц и ног, расчистке и ковке копыт, лечении.

Имейте под рукой закрутку для фиксации верхней губы лошади (губовёртку, рис. 4, ж).

"Язык" лошади

Лошадь, точно так же, как и человек, способна общаться. Наблюдая за ее поведением, легко понять и ее

"язык". Если уши лошади стоят торчком, глаза внимательно смотрят на человека или другой объект, то животное заинтересовано происходящим, отвлечено. Когда уши плотно прижаты к голове, глаз злобно косит на вас или другую лошадь, тело животного напряжено, как струна, – ждите "разборок" – лошади что-то не понравилось. Лучше всего, если лошадь не отвлекается на посторонние предметы, животных, а полностью готова ответить на любое ваше действие. Такое "рабочее" настроение можно определить по свободно движущимся ушам, спокойному и ровному шагу, взгляду вперёд и полному послушанию.

Техника безопасности

Что нужно знать назубок, чтобы обезопасить себя? Приведем 19 пунктов техники безопасности, курс которой вам предложат пройти в любой нормальной конюшне.

1. Обращайтесь с лошадью спокойно и ласково.

2. Приближаясь к лошади или заходя в денник, обязательно окликните её. Не подходите к лошади сзади. Для того, чтобы она подвинулась, скажите ей: "Прими!" Самое безопасное – подойти к лопатке или плечу лошади. Можно надавить на него или в бок лошади рукой, чтобы она отдвинулась, насколько вам нужно.

3. Выезжайте работать на сытой лошади, но не раньше, чем через час после приема воды и пищи.

4. Перед работой и после неё обязательно расчищайте копыта крючком.

5. Выводя лошадь из денника, или вводя ее в него, открывайте дверь полностью и держитесь впереди лошади.

6. Ведите лошадь из конюшни и обратно только в по-

воду, идя с левой стороны рядом с лошадью. Не поворачивайте резко лошадь, особенно на месте (чтобы избежать плечевой хромоты), грубо не осаживайте.

7. Нельзя садиться на лошадь в конюшне или въезжать туда верхом. Садитесь на лошадь только тогда, когда убедитесь, что рядом нет других лошадей и всадников и вы никому не помешаете.

8. Садитесь в седло только в такой обуви, которая свободно входит в стремена. Нельзя засовывать ноги в путлища.

9. Перед тем, как сесть верхом на лошадь, обязательно проверьте, достаточно ли подтянуты подпруги седла. Подтяните их, если нужно, иначе вы перевернетесь вместе с седлом и окажетесь под брюхом лошади. Через 5-6 минут после начала езды, на шагу, ещё раз проверьте подпруги.

10. Если вы едете в группе всадников друг за другом, расстояние между вами должно быть не менее длины двух корпусов лошади. Собираясь изменить направление движения, предупредите товарищей.

11. Сидя на лошади, не дёргайте резко и грубо за поводья, а управляйте ими спокойно и мягко, не "вгоняя" в них лошадь. Не давайте лошади опускать голову при сильно затянутых подпругах, чтобы она не "заподпружилась" (этот термин конников означает, что пережатые сосуды и близлежащие ткани могут привести к отеку туловища в области, находящейся за подпругами).

12. Во время езды будьте внимательны, не распускайте поводья, особенно на рыси и галопе, – если лошадь при этом споткнётся, вы не сможете её поддержать.

13. Категорически запрещено оставлять лошадь без присмотра и бросать повод.

14. Если вы решили во время работы или на прогулке дать лошади попастись, полностью ослабьте подпруги так, чтобы между подпругой и туловищем проходила ребром ладонь.

15. Поить лошадь во время работы можно лишь при условии, что вы сразу же будете продолжать работу на ней или проедете не менее 1 км энергичной рысью.

16. Начинайте и заканчивайте езду на лошади только шагом: в начале – 5-10 мин, по окончании напряжённой работы – не меньше 20-30 мин. При отшагивании следует слегка ослабить подпруги седла.

17. Заведя лошадь в денник, разверните ее головой к двери и только потом снимайте уздечку.

18. После работы лошади можно дать сена или небольшое количество подвяленной травы. Поить ее после напряжённой работы можно лишь спустя 2-3 часа, обязательно перед кормлением, но не после него. Затем задают овёс или другие зерновые корма, а также отруби. Нельзя давать лошадям зерно или много травы на голодный желудок, надо, чтобы перед этим они съели хоть немного сена.

19. Перед работой нужно вычистить лошадь, расчесать гриву и хвост. По окончании нагрузки разотрите усталую потную лошадь плотным жгутом, свёрнутым из сена или соломы. Когда лошадь обсохнет, вычистите её как следует щёткой со скребницей.

Часть II.

ЭКИПИРОВКА ЛОШАДИ

Познакомившись с лошадью, вы столкнетесь с массой различных ремней, пряжек, другими, на первый взгляд

непонятными, вещами. Всё это огромное количество снаряжения предназначено для разных целей:

– для управления лошадью;

– для комфорта всадника, сидящего на лошади;

– для предохранения лошади от различного рода воздействий окружающей среды;

– для удобства лечения и работы с лошадью.

Приведем краткие сведения об амуниции (снаряжении) лошади (рис. 5-11).

Глава 1.

Снаряжение для управления лошадью

Оголовье

Уздечка (рис. 5) – самая основная "помощница" в управлении конём. Одна из основных деталей уздечки – оголовье, оно бывает двух видов: мундштучное (с мундштуком, для выездки) и трензельное (без мундштука). Все начинающие и неопытные всадники работают на трензельном оголовье, так как оно не является строгим, то есть "щадит" рот лошади. Трензель (удила, железо) при обучении верховой езде также должен быть мягким. Обычно это трензель с "восьмеркой" (рис. 6, е) (чтобы лошадь лучше "отжёвывала" при работе), "дутые" удила (рис. 6, ж) или простые удила (рис. 6, з). Строгие удила используют для "тугоуздых" лошадей, у которых из-за неправильного обращения огрубел рот.

Удила состоят из двух колец (к ним пристёгивают повод и нащёчные ремни уздечки), двух грызл (грызла от слова "грызть", они находятся непосредственно во рту лошади) и в зависимости от конструкции удил, раз-

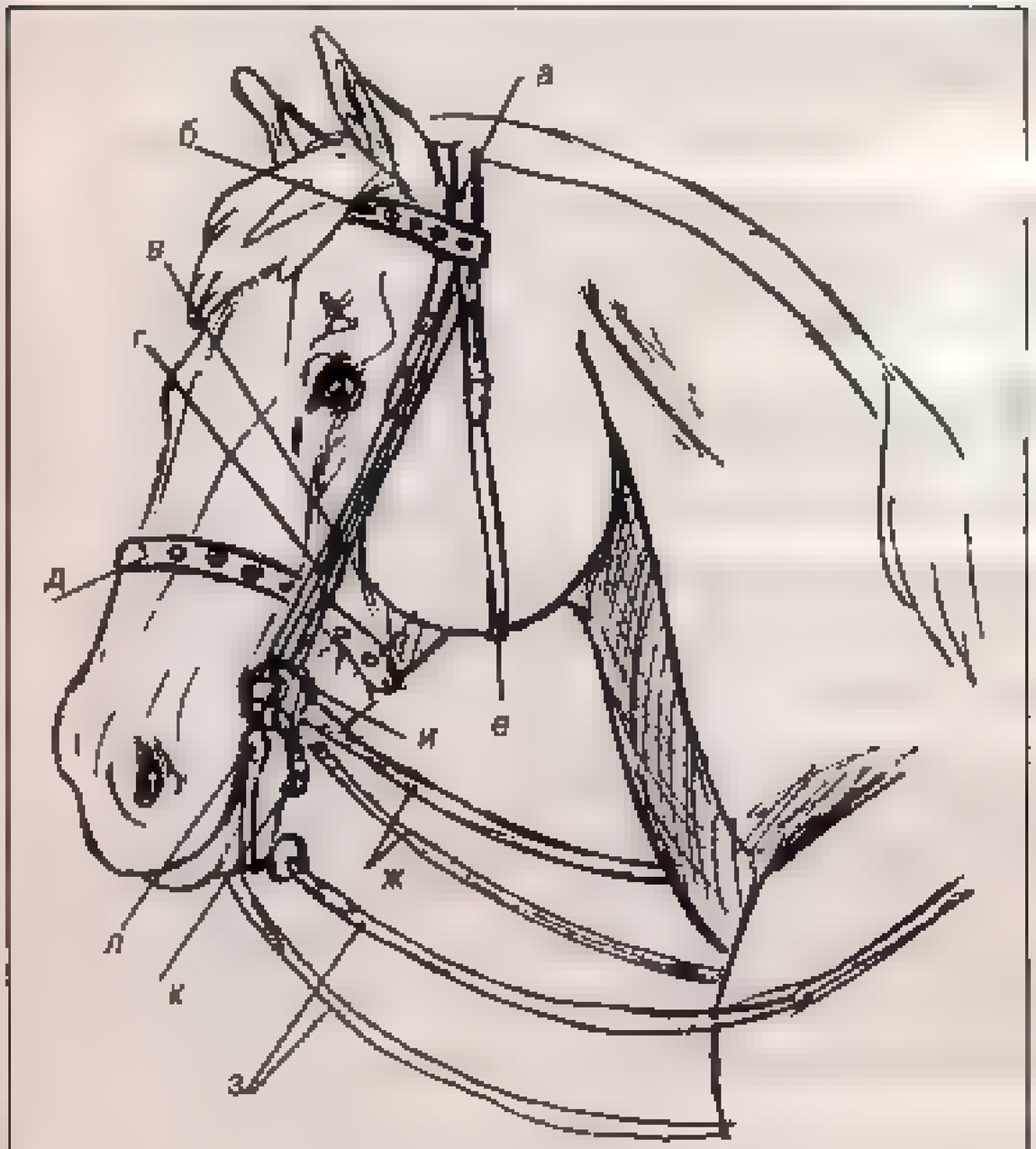


Рис. 5. Части уздечки

а – затылочный ремень
б – налобный ремень
в – нащечный ремень от трензеля
г – нащечный ремень от мундштука
д – капсюль
е – подбородный ремень
ж – трензельные поводья
з – мундштучные поводья
и – трензель
к – цепочка мундштучная
л – мундштук

личных перемычек, усиков, лопаточек, дополнительных колец

На голове лошади уздечка закрепляется четырьмя ремнями налобным, нащёчным, затылочным (суголовным) и подбородным (подгарком) (рис. 5). Затылочный, нащёчный и суголовный обычно имеют пряжки для индивидуальной подгонки оголовья. Чтобы трензель правильно лежал на беззубом крае нижней челюсти, просто отрегулируйте длину нащёчного ремня, и трензель ляжет плотно в углах рта, не способствуя при этом появлению складок. Правильно застёгнутый подбородный ремень позволяет просунуть ладонь ребром между углом нижней челюсти и самим подгарком.

Нащечный ремень есть в рабочих уздечках.

Повод обеспечивает основной контакт всадника с конем. Он крепится двумя концами к трензельным кольцам, а остальную часть всадник держит в руках. Поводья также бывают разные: простой повод для работы (из кожи, брезента и прочих материалов), скаковой (из тесьмы), троеборный (прорезиненный). В зависимости от железа, к которому крепится повод, есть трензельные и мундштучные поводья (рис. 5, ж, з).

В состав оголовья входит капсюль, который ограничивает раскрывание рта лошади. У "дурноезжих" лошадей есть такая привычка: широко открыть рот и перестать повиноваться всаднику, так как контакт с поводом ослабевает. Капсюль имеет два нащёчных ремня, переходящих в суголовный и наносный (переносье). Существует четыре основных вида капсюлей (рис. 6):

простой – наносный ремень широкий и лежит ниже скулового гребня на один палец (рис. 6, а),

ганноверский – узкий наносный ремень расположен

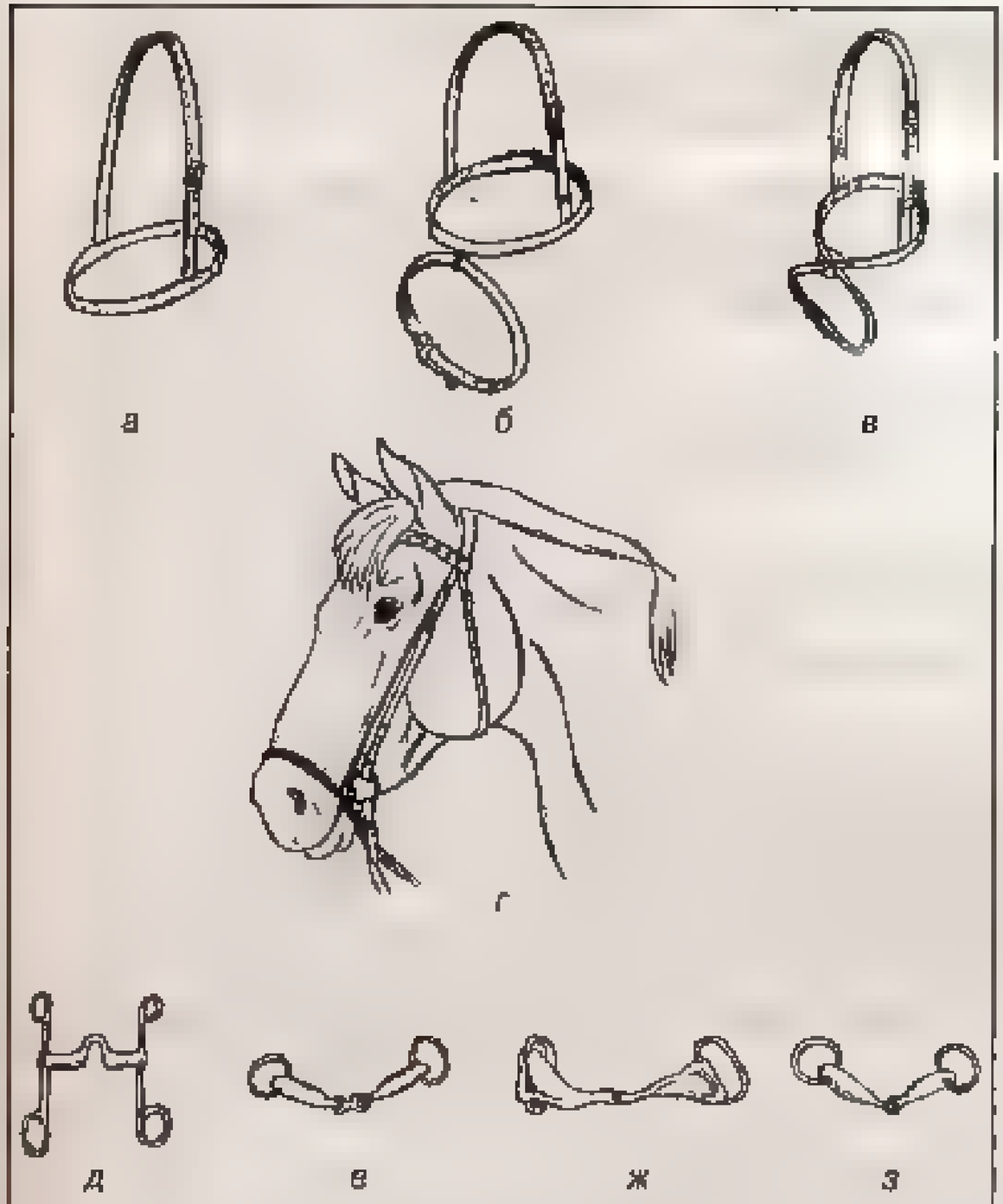


Рис. 6. Капсюли и трензеля

Капсюли:
а – обычный капсюль
б – ганноверский
в – мексиканский
г – ирландский

Мундштук д

Трензеля:
е – "восьмерка"
ж – "дутый"
з – простой

на два пальца выше начала ноздрей, а ремешок, проходящий в подбородной ямке, лежит на трензельном грызле (рис. 6, б);

мексиканский – наносный ремень состоит из двух частей. Наносный ремень расположен так же, как и у обычного капсюля, а вторая часть наносного ("сопля", по выражению конников) от переносицы охватывает храп и, проходя поверх грызла, ложится в подбородной ямке (рис. 6, в);

– ирландский – толстые ремни, наносный лежит посередине между углом рта и скуловым гребнем, "сопля" – в подбородной ямке поверх грызла (рис. 6, г)

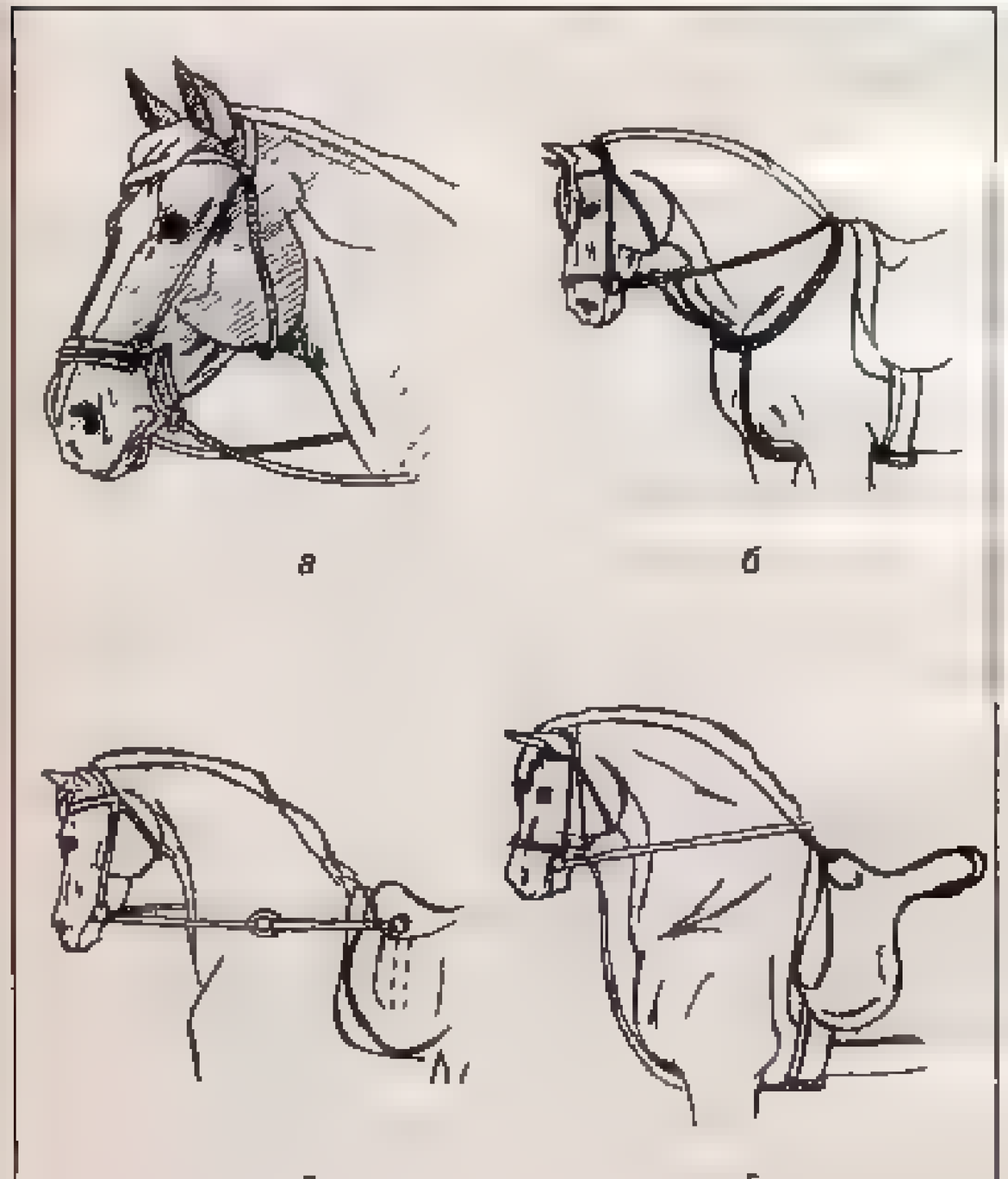
Ганноверский, мексиканский и ирландский капсюли очень строгие, так как жестко воздействуют на чувствительную область храпа

Хикамора (рис. 7, а)

Это уздечка, у которой вместо трензеля в наносный ремень вставлена металлическая пластина с рычагами, позволяющая эффективно управлять лошадью за счёт сильного давления на храп и ветви челюстей. Хикаморой пользуются достаточно опытные всадники.

Мартингал (рис. 7, б)

Это приспособление мешает лошади высоко вскидывать голову. При закинутой вверх голове управлять ею очень сложно, а иногда и невозможно, чем и пользуются норовистые животные. Мартингал позволяет, не особенно напрягаясь, избежать неприятностей. Он состоит из трёх ремней и двух колец. Один ремень с помощью петли крепится к подпруге, от него отходят ещё два, с кольцами, в которые продевают поводья.



а б в г

Рис. 7 Вспомогательные средства и средства защиты

а – хикамора
б – мартингал
в – развязки
г – шпрунт

Развязки (рис. 7, в)

Они заставляют лошадь "собраться", "взять повод", не дают свободы движений, насильно сгибают лошадь в затылке. Частое применение развязок чревато закрепощением лошади. Одним концом развязка крепится к трензелю, а другим – к подпруге на боку лошади. Для смягчения действия развязок в них вставлены резиновые кольца.

Шпрунт (рис. 7, г)

Это приспособление строгое и используется опытными всадниками. Верхним концом шпрунт прикрепляется к переносью капсюля, а нижним – к подпруге. Длина шпрунта даёт лошади немного поднять голову, но не настолько свободно, чтобы расслабиться.

Корда (рис. 8)

Прочная тесьма длиной 8-10 м, шириной 2-4 см. На корде гоняют лошадь вокруг кордового (обучающего или гоняющего лошадь на корде), учат новичков азам верховой езды, сбивают спесь с норовистых лошадей (рис. 8, б). Ваши первые уроки верховой езды тоже будут проходить на корде. Все гимнастические упражнения проводятся исключительно на корде, чтобы избежать падений и травм.

Глава 2.

Приспособления для комфорта всадника

В древности седел не существовало. Поэтому понадобилось придумать некое устройство, облегчающее езду

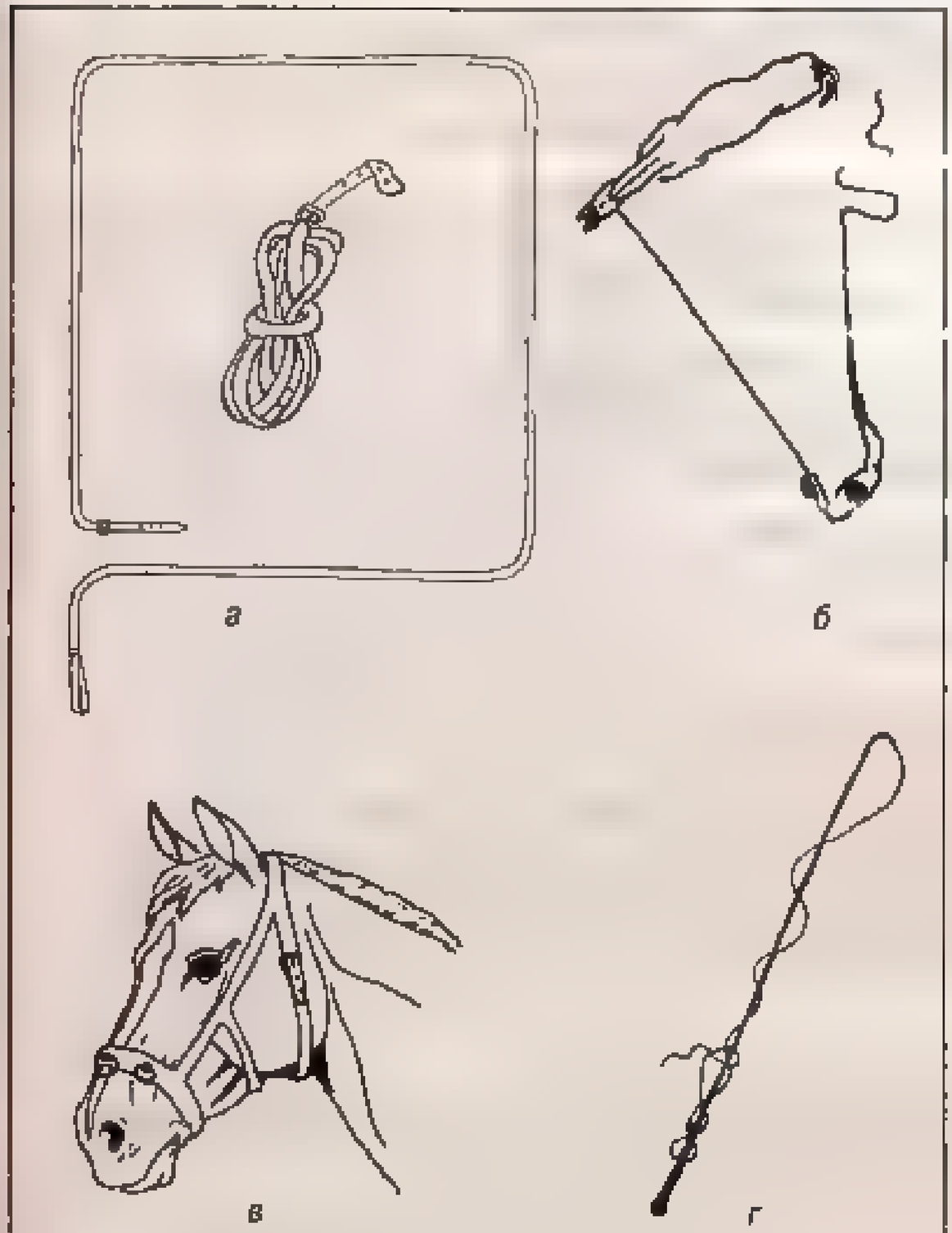


Рис. 8. Работа на корде

а – корда
б – положение кордового (вид сверху)
в – капцунг
г – бич

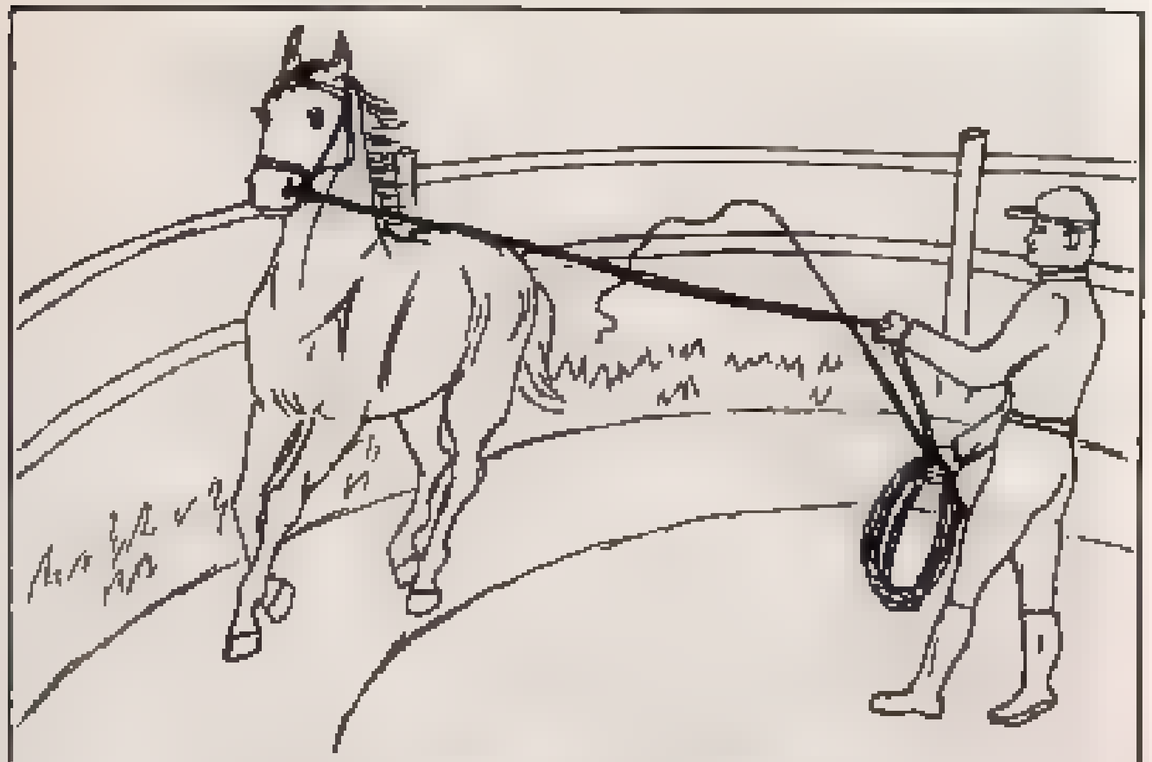


Рис. 8.1. Работа на корде (общий вид)

на далёкие расстояния и позволяющее более надёжно сидеть на лошади. Каких только типов сёдел не перевидала лошадка за всю историю!

Здесь мы вам расскажем только об основных сёдлах, применяемых в конном спорте (рис 9 – на примере троеборного седла).

Учебное седло предназначено для начинающих, его конструкция очень проста. передняя и задняя луки, парные крылья, подкрылки и подколенные подушки, три или две пары пристуг, две подпруги, пара путлищ со стременами и ленчик (пластиковая или деревянная основа всего седла) (рис. 10, а).

Выездковое седла имеет удлинённые крылья, высокие переднюю и заднюю луки, плоские подколенные подушки (рис. 10, б)

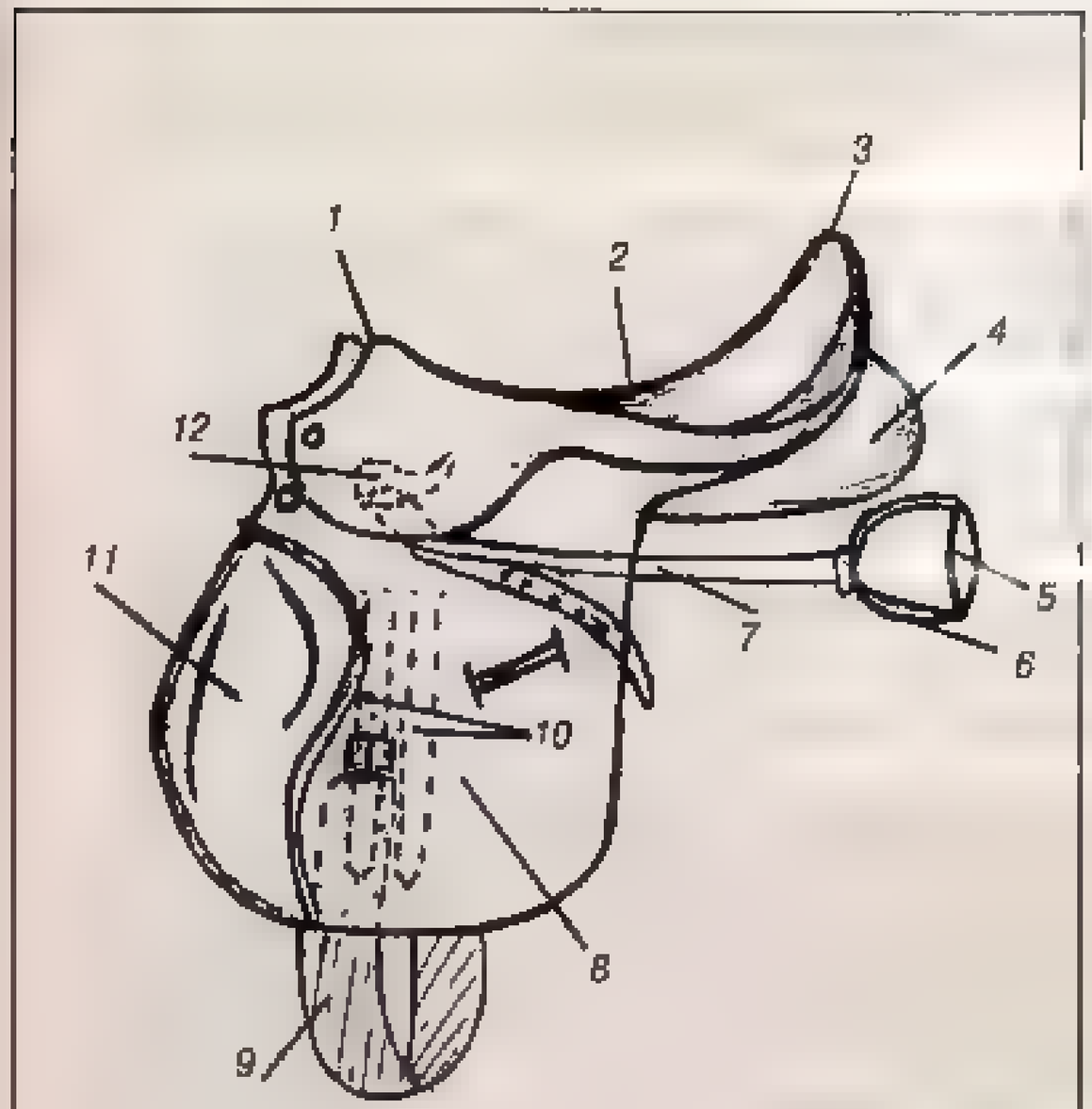


Рис. 9. Части седла

1 – передняя лука
2 – ленчик (основа)
3 – задняя лука
4 – подушка
5 – стремя (решетка)
6 – стремя (дужка)
7 – путлище
8 – крыло
9 - подпруга
10 – пристуга (не видна)
11 – валик под колено
12 – шнеллер (не виден)

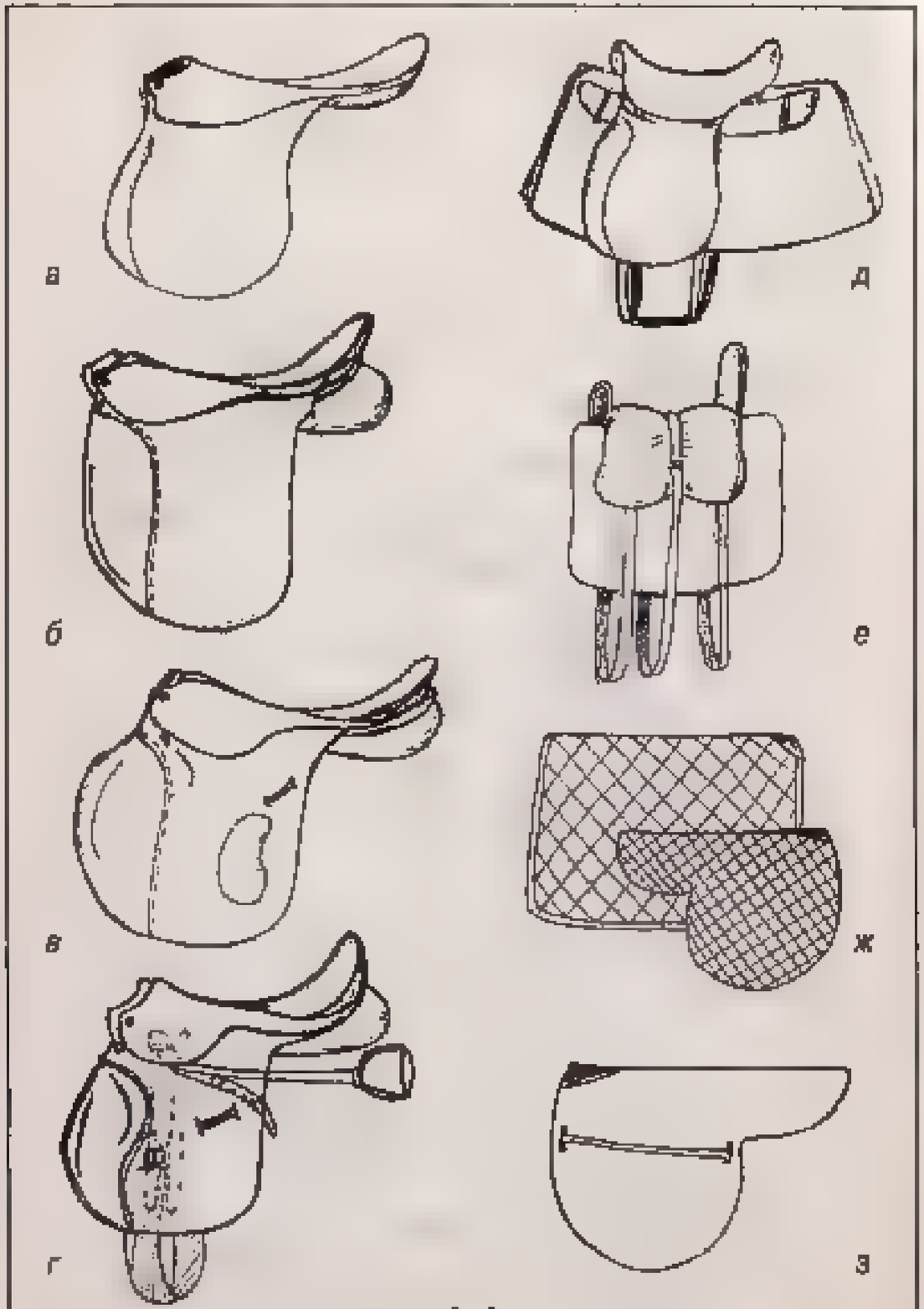


Рис. 10. Седла

а – учебное
б – выездковое
в – конкурное
г – троеборное
д – строевое
е – кавказское (горское)
ж – вальтрапы
з – потник

Конкурное седло имеет толстые валики перед коленом, низкую переднюю луку и невысокую заднюю (рис. 10, в)

Троеборное седло снабжено максимальным количеством валиков, чтобы всаднику при прохождении кросса было легче сидеть (рис. 10, г).

Строевые седла хороши для пастухов и табунщиков, в конно-туристических походах. Они имеют такую особенность, как длинные "лавки", которые позволяют равномерно распределять тяжесть всадника или груза на холке, спине и пояснице лошади (рис. 10, д)

В южных регионах России популярны **казачьи и кавказские** сёдла, удобные для джигитовки и национальных конных игр (рис. 10, е).

Для такой дисциплины в конном спорте, как вольтижировка, имеются специальные **вольтижировочные** седла.

Далеко не экзотикой в нашей стране становятся американские **ковбойские** седла - широкие кожаные, с удобными для ног основаниями стремян. На **вьючных** седлах перевозят различную поклажу.

У всех сёдел стремена должны подгоняться по длине ноги всадника, подгонка осуществляется за счёт путлищ, в которых есть отверстия (лучше пронумерованные)

Очень хорошо, если в решётки стремян вставлена резиновая прокладка, которая не позволяет ноге ездить взад-вперед по стремени.

Наиболее подходящими для начинающего всадника будут простое учебное или удобные конкурное и выездковое седла.

Просто так седло на спину лошади не положишь, им можно натереть спину и холку. Поэтому существуют защитные приспособления – вальтрап и потник (рис. 10, ж, з)

Вальтрап сделан из куска мягкой плотной ткани без швов и покрывает спину лошади Потник кладётся на вальтрап и дополнительно смягчает давление седла.

Все части седла крепятся к лошади с помощью подпруги

Глава 3.

Приспособления для защиты лошади

Бинты (рис. 11, а, б)

Еще одно средство защиты – бинты которые используются как под ногавки, так и без них. Бинты предохраняют слабые сухожилия от растяжений

Ногавки (рис. 11, в, г)

Их огромное количество видов, но все они надеваются на лошадь по одному принципу ремешками от застёжек назад и по форме ноги (пясти плюсны, сустава, сухожилия) Берцовые ногавки надевают на передние ноги лошади. Они защищают пясть, сухожилия и суставы от забивания и растяжений Пяточные ногавки надевают на задние ноги они защищают плюсну и путовые суставы задних ног

Кабуры (рис. 11, д, е)

Надевают на копыта для защиты венчика и пятки копыта. Они увеличивают вынос ноги лошади за счёт утяжеления копыта Кабуры имеют форму колокола. поэтому их в обиходе называют "колокольчиками" Кабуры бывают резиновые литые и кожаные, легкие и тяжелые всевозможных цветов.

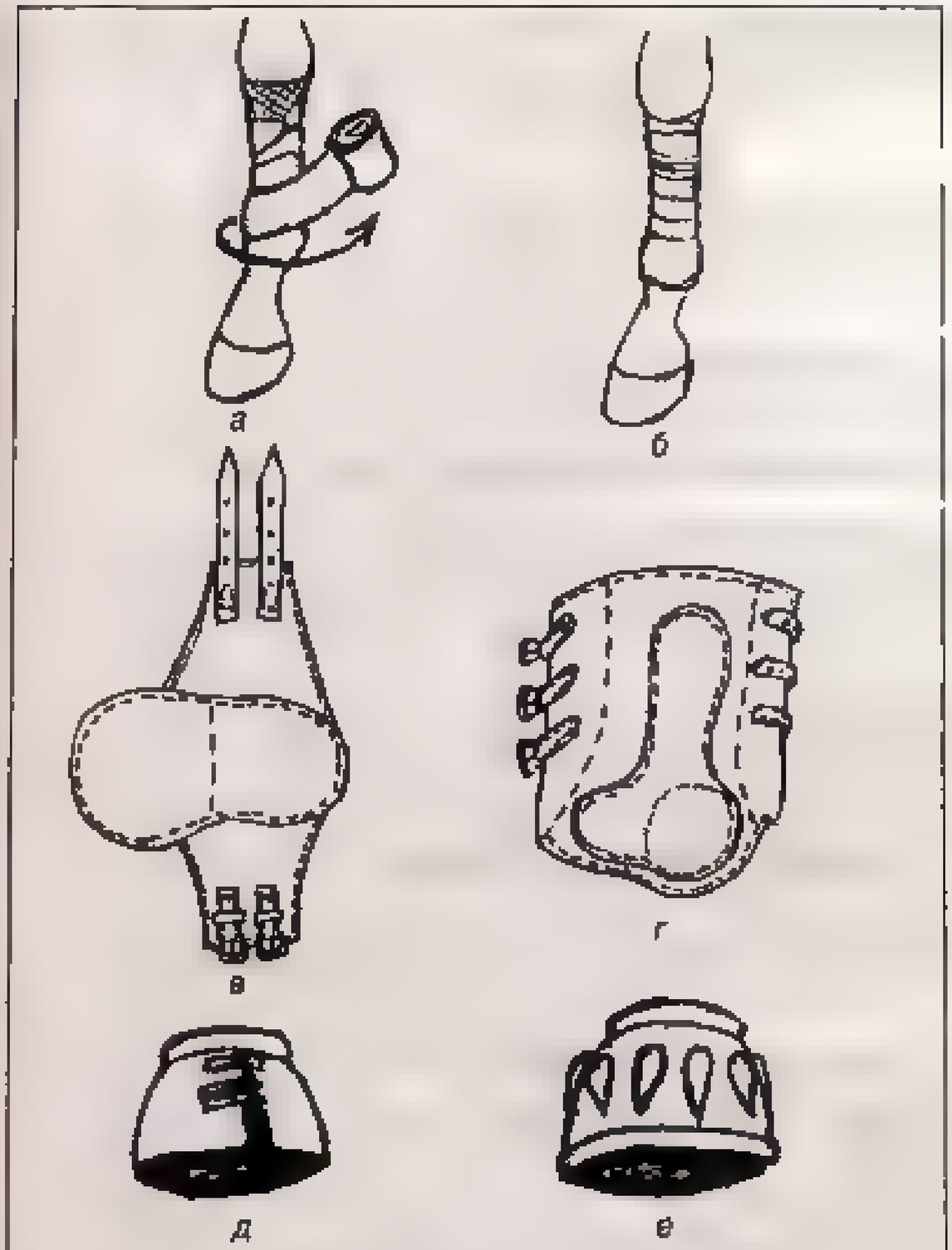


Рис. 11. Приспособления для защиты лошади

а – бинтование ног
б– бинт на ноге (с захватом путового сустава)
в - ногавка на заднюю ногу для защиты путового сустава
г – ногавка на переднюю ногу для защиты пястья и пута
д - кожаные кабуры
е - резиновые кабуры

Попона

Это своего рода "покрывало" на лошадь. Бывают зимние, летние и сетчатые попоны. Сетчатые попоны используют для того, чтобы лошадь обсохла после мытья, а летом - как средство против назойливых насекомых. В последнее время стали выпускать специальные попоны с высокой степенью защиты для транспортировки лошадей.

Тёплые попоны надевают на лошадь после работы в холода и при сквозняках, при тепловых процедурах (различные растирания, горчичники, горячие компрессы), после массажа, а также, если конь заболел.

Летними попонами накрывают вспотевших лошадей после работы в тёплое время года или зимой в теплых конюшнях.

Глава 4.

Средства, обеспечивающие удобное обращение с лошадью

Любые манипуляции с лошадью в конюшне проводятся при условии, что на нее надет **недоуздок** (рис. 3, а, б). Он не имеет трензеля и застёгивается с левой стороны почти на затылке. С помощью недоуздка лошадь ставят в коридоре на развязки, пасут, лечат, расчищают и подковывают копыта.

Норовистых лошадей заводят в специальные станки или используют для них повалочный стол и привязывают ремнями. Со спокойными лошадьми в конюшне работают на развязках в коридоре. Для развязок нужно иметь два прочных кольца по обе стороны коридора, в которые продевают и привязывают быстроразвязывающимися узлами чомбуры (рис. 2, д, е), идущие от колец недоуздка лошади.

Часть III.

ОБУЧЕНИЕ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЕ

Глава 1.

Костюм всадника

В конном деле, как и в любом другом, надо помнить и о себе. Во все времена люди старались выглядеть нарядно в костюмах для верховой езды, чтоб быть под стать благородным животным. Вспомните дамский костюм-амазонку, или традиционные охотничьи наряды из фильмов. Современная одежда всадника максимально проста и удобна. В конкуре это редингот, бриджи, сапоги, шлем, белая рубашка с галстуком или манишкой, в выездке строгий фрак, белоснежные бриджи и перчатки, элегантный цилиндр, в скачках – яркий камзол и шлем.

На первых порах вам не понадобятся подобные вещи, они нужны для выступлений в соревнованиях. Начинающим, прежде всего, нужна простая удобная одежда и обувь, подходящие для работы с лошадью. Одежда для верховой езды должна быть достаточно свободной, хорошо впитывающей пот, защищающей от ветра и не натирающей кожу.

Глава 2.

Повседневная одежда всадника

Зимой - это плотные тренировочные брюки или специальные бриджи для верховой езды (что очень удобно и красиво), тёплый свитер и крепкие сапоги с гладкой подошвой и небольшим каблуком. Летняя одежда должна

быть лёгкой, но в то же время служить защитой от травм. Здесь подойдут бриджи, футболка, кроссовки или ботинки и краги – голенища, надеваемые на голени всадника поверх бриджей. Они защищают ногу от потёртостей, и в жару в них ноги почти не потеют (не то, что в сапогах!).

Подошва обуви должна свободно входить в стремя и не застревать в нем – это одно из условий вашей безопасности. Категорически запрещается ездить верхом в обуви, с рифленой ("тракторной") подошвой!

Каблук, а вернее, его высота вызывает вечные споры. Каблук обязателен, но небольшой, сантиметра полтора, не более. Если обувь совсем без каблука, то очень узкая ступня просто провалится в стремя и нога застрянет, а это, естественно, может плохо кончиться. В широкой растоптанной обуви да еще с гофрированными подошвами и высоким каблуком в седло лучше не садиться. Не ровен час – упадете с лошади, а нога в неудобной обуви застрянет в стремени. Если лошадь при этом понесет вскачь, то из сапога нога еще может выскользнуть, а вот ботинок или кроссовка превратятся в настоящий капкан.

Для защиты ладоней и пальцев существуют специальные перчатки для верховой езды с плотными нашивками на мизинце и безымянном пальце, как раз в том месте, где проходит повод и трение наибольшее. В летнее время надевайте перчатки с отверстиями для вентиляции или открытые с тыльной стороны ладони. Зимние перчатки гораздо плотнее летних и защищают еще и запястья.

Всем начинающим настоятельно рекомендуем приобрести защитный шлем. В наше время существует большой выбор моделей, и можно приобрести очень элегантную вещь. Шлем спасёт вас от повреждения головы и возмож-

ного сотрясения мозга в случае падения. В жаркую погоду можно надеть жёсткую кепку-жокейку, которая убережет вас не только от солнца, но и от поверхностных травм.

В последнее время среди конников распространилась мода на жилетки. Они очень удобны, спасают разгорячённого всадника от коварных сквозняков, оставляя при этом руки свободными для работы с лошадью, кроме того (а это немаловажно!), всадник нарядно выглядит.

Глава 3.

Дополнительные атрибуты всадника

Хлыст и шпоры

В традиционный костюм всадника входит хлыст (стек). Он бывает разной длины в зависимости от назначения: конкурный – длиной не более 75 см, выездковый – 90 см, скаковой – совсем короткий. Самый удобный хлыст, на наш взгляд, выездковый. Его длина позволяет достать круп лошади, не выпуская из руки повода.

Вспомогательное средство к шенкелю и хлысту – шпоры. Но ими пользуются только опытные всадники из-за того, что они строги по отношению к лошади. При грубом воздействии шпорой можно только поранить животное, а следовательно, навредить и себе.

Угощение для коня

Хороший всадник должен время от времени благодарить своего коня за доставленное удовольствие. По-моему, одного лишь оглаживания маловато, особенно если честный конь работал под вами старательно и ладно. Тут надо угостить его кусочком лакомства, а чтобы оно все-

гда было под рукой, носите его в сумке-ремне (сумке-поясе).

Вот мы вкратце и рассказали вам об экипировке всадника. Теперь вы можете пройтись по магазинам и выбрать то, что вам по душе.

Глава 4

Впервые на лошади

Издавна на Руси существовал торжественный обряд пострига – посвящения в воины, пахари. Мальчика по четвертому году жизни сажали на спину коня, держи узду крепче – гляди соколом, взрослей – не робей! После обряда мальчик считался уже не младенцем, а отроком.

Нынче даже среди взрослых не всякий сидел на коне. Но желающих научиться ездить верхом очень много. Детей в официальные конноспортивные школы принимают с 10-12 лет, а если есть возможность обучения на пони, то – с 3-5-7 лет. Родители или опекуны несовершеннолетних детей предоставляют тренеру разрешение на занятия ребёнка конным спортом. Все, кто намерен обучаться езде на лошадях, должны знать правила обращения с лошадьми и технику безопасности при верховой езде и работе с лошадью, перечисленные в Части 1, главе 1. Тренер допускает к занятиям с лошадью и на лошади только тех, кто сдал экзамены по технике безопасности (ТБ) и расписался о том в специальном журнале. Такой журнал обязателен в любой конюшне и даже в самой маленькой конноспортивной секции. Персонал, работающий с лошадьми, а также каждый занимающийся верховой ездой, пройдя курс ТБ, должны указать в нем дату

инструктажа, фамилию и должность инструктирующего, свои Ф.И.О., телефон и домашний адрес.

Что нужно для занятий верховой ездой? Прежде всего, конечно, сама лошадь с уздечкой и седлом. Начинающих нужно ознакомить с основными статями лошади, с названием и назначением составляющих частей снаряжения. Для того, чтобы как следует понимать тренера, новички должны хорошо выучить все термины, связанные с лошадью, амуницией и средствами управления.

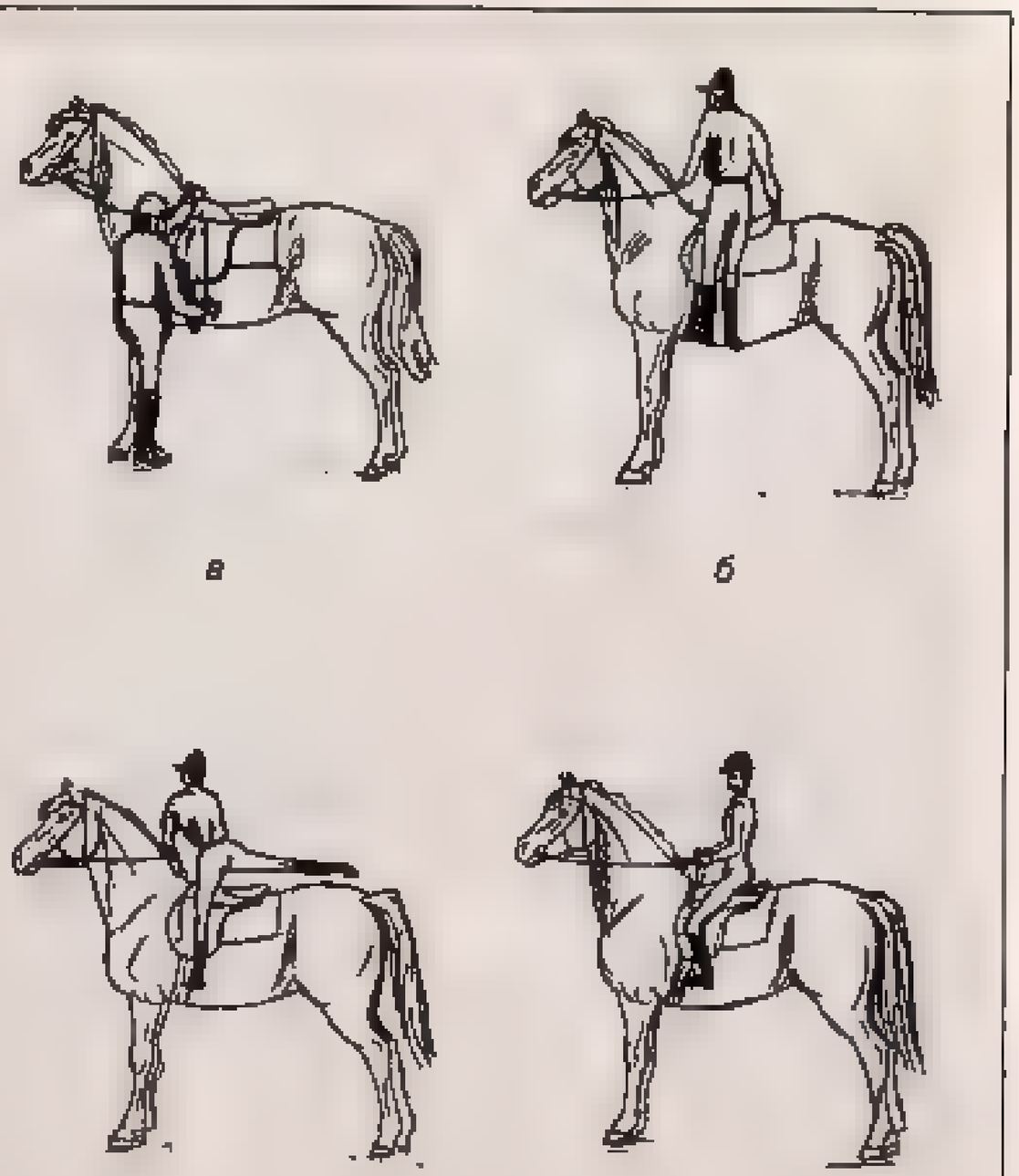
Верховая езда требует знания и четкого выполнения ее правил. Только при этих условиях вы научитесь хорошо ездить, избежите травм и будете одарены радостью общения с лошадью.

Самое простое – научиться надевать уздечку, оседлывать лошадь, вести ее в поводу.

Посадка в седло

Перед посадкой на лошадь обязательно проверьте, достаточно ли подтянуты подпруги седла, если надо, подтяните их потуже. При нормально подтянутых подпругах между ними и телом лошади с трудом проходит ладонь.

Садятся на лошадь, как правило, с левой стороны (рис. 12). Перекиньте повод через голову лошади на ее шею. Левой рукой разберите повод вместе с гривой, причем правой – покороче. Лошадь, переступая, приблизится к вам, и сесть в седло будет гораздо легче. Встаньте левым боком как можно плотнее к левому плечу лошади, возьмите левое стремя с наружной стороны правой рукой, слегка приподнимите его и резко опустите, сделав путлищем легкий хлопок. Это предупредит лошадь о ва-



а *б*

в *г*

Рис. 12. Посадка всадника на лошадь

а – ногу в стремя и оттолкнуться
б – выпрямиться над седлом
в – перекинуть ногу
г – сесть в седло

шем намерении сесть на нее Широкую часть левой ступни вставьте в стремя, которое держите правой рукой После этого правой рукой возьмитесь за заднюю луку седла, оттолкнитесь правой ногой от земли приподнимитесь на левом стремени, выпрямите корпус, перекиньте прямую правую ногу через круп лошади и плавно сядьте в седло Вставьте правую ступню в стремя разберите повод обеими руками по учебному (рис 13) Через 3-5 минут после начала езды шагом еще раз проверьте хорошо ли подтянуты подпруги, и, если они ослаблены, то прямо с седла подтяните их, при этом надо вынуть левую ногу из стремени, отодвинуть ее назад за крыло седла, а само крыло приподнять и до упора потянуть приструги по очереди, одну за другой, если их две проверяя каждый раз, чтобы штырек на пряжках подпруг не проскользнул мимо Ноги должны упираться в стремена широкой частью ступни или ближе к носку пятки опущены вниз

Спешивание

Перед тем, как спешиться с лошади выньте ноги из обоих стремян и только после этого перекиньте через седло правую ногу и, опираясь о переднюю луку ладонями, спрыгните с лошади на левую сторону Повод при этом держите в левой руке Не выпускайте его, пока не заведете лошадь на место, не расседлаете ее и не снимете уздечку, убедившись что лошадь никуда не убежит Затем огладьте, угостите сахаром, морковкой или сухариком Не скупитесь на поощрение лошади (ласково похлопайте ладонью по шее, скажите ей добрые слова) и во время езды, если она хорошо работает, слушается вас.

Подгонка стремян

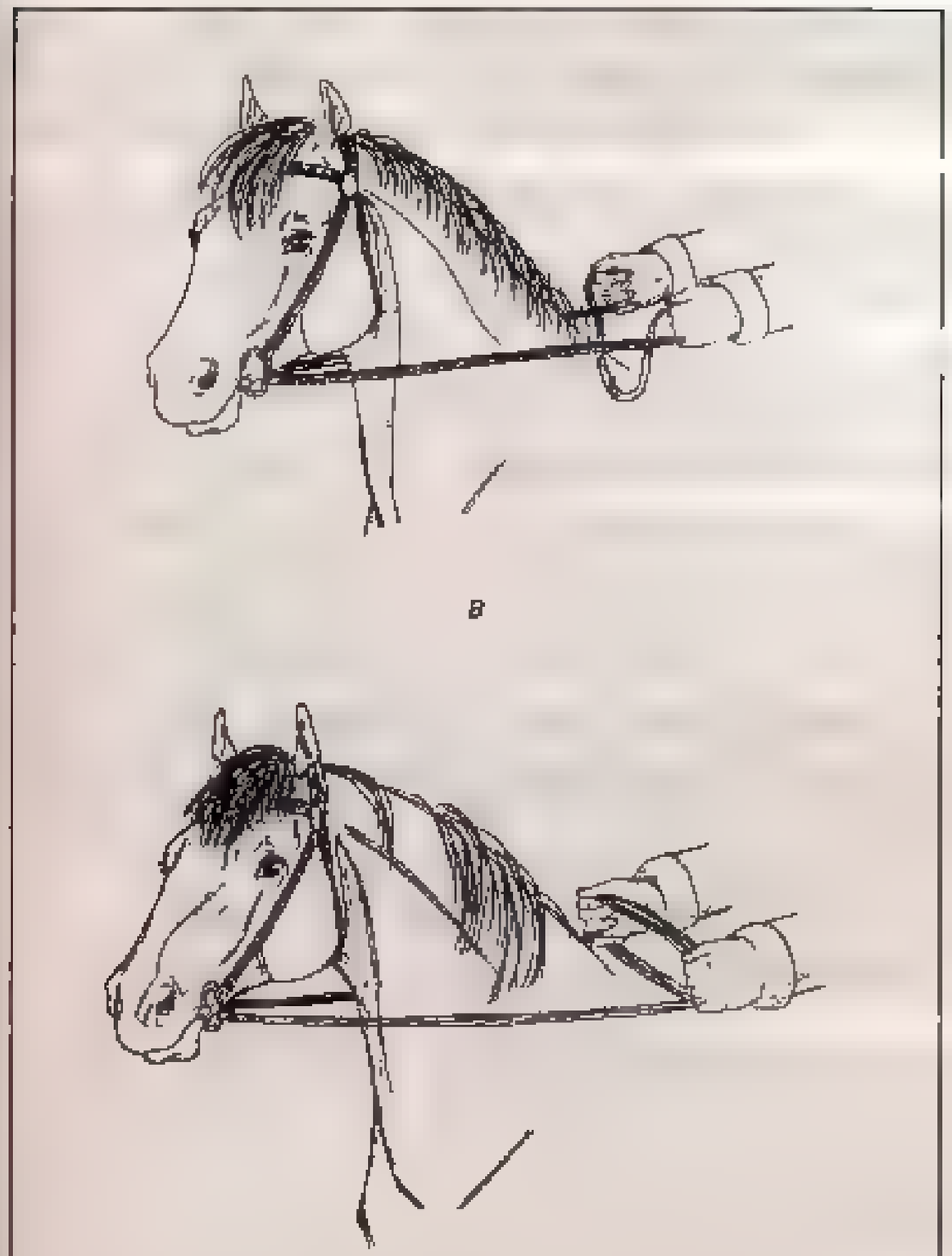
Всаднику не всегда бывает удобно подгонять стремена по длине руки (как это обычно советуют), от кончиков пальцев, положив их на пряжку путлища, – и до подмышки, которой коснулась нижняя часть стремени, а также (что почти то же самое) – от сомкнутого кулака на пряжке путлища и до подмышки. На коротких стременах всадник сидит устойчивее, но сильнее устает от перенапряжения мышц ног; на длинные стремена труднее опираться и выдерживать устойчивую посадку. Длина путлища со стременем будет наиболее точной, когда при ноге, свободно опущенной с седла, нижняя часть стремени окажется напротив выпуклой косточки щиколотки.

Секрет крепкой посадки

Крепость посадки всадника определяет шлюз (или шлюс) – дуга тела от колена до колена, расположенная на седле. Мы можем сравнить шлюз с клещами, вниз от которых отходят "усики" – ноги всадника от колен до ступней. Их внутренняя часть (внутренняя часть голеней – от колен до пяток) называется шенкелями. Если всадник крепко обхватывает и сжимает лошадь шлюзом, то шенкелями он ею управляет, усиливая или ослабляя давление левого либо правого шенкеля, либо одновременно обоих шенкелей на бока лошади.

Средства управления

К средствам управления относится и корпус (туловище) всадника. Легкий наклон корпуса и незаметный толчок пояснично-крестцового отдела вперед (утрированное объяснение – как при раскачивании на качелях) вместе с



а

б

Рис. 13. Разбор поводьев

а – по-учебному
б – по-скаковому

нажимом шенкелями служат для лошади побуждением к движению, слабый наклон корпуса в ту или другую сторону облегчает повороты лошади, а легкое отклонение корпуса назад вместе с натяжением повода – сигнал к остановке, более длительное и требовательное натяжение повода и уклон корпуса назад – осаживание.

Повод дается вам в руки совсем не для того, чтобы удержать равновесие в седле, а только как средство управления лошадью. Вы должны постоянно ощущать легкий контакт со ртом лошади на всех аллюрах. Естественно, что на шагу повод длиннее и свободнее, чем на рыси или галопе. Если вы потеряли равновесие, то не тяните судорожно за повод – лошади больно, в этом случае сразу хватайтесь за гриву или за луку седла. Не пользуйтесь поводом для посыла лошади, не дергайте ее, заставляя двигаться. Для посыла у вас достаточно средств: корпус, шенкель, а если нужно, то и хлыст (прутик), голос. Основное правило – это совпадение ваших намерений с верным посылом и правильной работой поводом. Если все скоординировано правильно, а лошадь хорошо выезжена, то вы сможете свободно переходить из аллюра в аллюр (шаг, рысь, галоп), менять направление и скорость движения, останавливаться.

Посадка всадника

Правильная посадка – одно из основных условий успеха. Когда вы уверенно и крепко сидите в седле, но в то же время не напрягаетесь, не устаете, готовы к любым неожиданностям со стороны лошади – считайте, что вы уже многого достигли. В седле надо сидеть плотно, жестко охватив его ногами и держа ноги в стременах на упоре.

Спина прямая, поясница прогнута, плечи развернуты, голова приподнята, взгляд устремлен прямо и в то же время ловит все движения лошади. Повод разобран по-учебному: в обеих руках пропущен снизу вверх по ладоням между мизинцами и безымянными, а также между указательными и большими пальцами, собранными в кулаки (рис. 13). Кулаки поставлены "стаканчиками", то есть вертикально и параллельно друг другу на расстоянии также одного кулака, как друг от друга, так и от гребня шеи лошади. Конец повода свисает из-под прижатых больших пальцев на сторону, локти плотно прижаты к бокам. При движении лошади кисти рук не поднимайте и не разводите шире указанного, а также не опирайтесь о седло или шею лошади. Ноги от колена вниз не должны болтаться, не опускайте носки, иначе не добьетесь устойчивой посадки. Поверхность ступней должна быть слегка наклонена по направлению к корпусу лошади так, чтобы обращенный к нему край подошвы обуви был ниже внешнего края. Носки старайтесь не разводить в стороны.

Итак, средства посыла лошади – это шенкель, корпус, хлыст, голос. Средства управления – повод, шенкеля и корпус, в основном поясничный отдел.

Посыл

Первые занятия с новичками проводят обычно по кругу на корде. Что нужно делать всаднику для первого движения (страгивания) лошади с места? Прежде всего, надо по команде тренера слегка набрать повод, то есть натянуть его, легко перебирая пальцами, для сокращения расстояния между руками всадника и трензелем во рту лошади, и одновременно надавить шенкелями на бока ло-

шади (не колотить ногами вдоль ее боков, а именно надавить, при необходимости усиливая давление, не отрывая ног от корпуса лошади). В этот момент лошадь "собирается", то есть поднимает голову, подбирается, уравновешиваясь и готовясь к движению. Чтобы лошадь пошла вперед, не ослабляйте давления шенкелей, но "отдайте" повод, то есть немного ослабьте его натяжение. Это делается легким выдвижением кистей рук вперед, не разгибая и не раздвигая локтей, и небольшой подачей корпуса вперед.

Езда шагом

На первых шагах "поддерживайте" лошадь шенкелями (держите в шенкелях), иначе она может остановиться, и тогда весь процесс посыла с места придется повторить. После нескольких минут езды шагом вы "нащупаете" золотую середину между нажимом шенкелями и послушанием лошади.

Любому новичку нужны занятия с тренером. Помните, что все его команды выполнять можно только после слова "Марш!", как бы ни была длинна пауза между прозвучавшей командой и этим словом. Обычно перед началом движения и перед сменой аллюра подается команда "Повод!" Это означает, что надо слегка набрать повод и приготовиться к любому изменению ситуации. Далее может последовать возглас: "Шагом. Марш!", или "Учебной рысью. Марш!", или "Строевой рысью. Марш!", или "Галопом. Марш!" или любая другая команда. Если занимается группа всадников, так называемая "смена", то в начале каждой команды звучит это слово. Например: "Смена, стой!" При этой команде, как и при переходе от большего аллюра к меньшему (с рыси в шаг или с галопа в рысь), команда "Марш!" не подается. Тренер просто подает протяжно команду "Р-р-рысь-ю" или "Ша-а-го-ом". Кстати, команда "Марш!" у конников подается обычно протяжно: "маарш!", чтобы было слышнее на расстоянии, и чтоб всадник успел передать посыл лошади. Побуждение к движению строевой рысью обычно звучит так: "Рысью – ма-арш!"

При спокойной езде шагом делайте повороты, заезды (рис. 14, а), вольты (рис. 14, б), остановки, старайтесь ездить не только со стременами, но и без них, беря или бросая стремена на ходу на любом аллюре. Начинать конечно же, нужно с упражнений на шагу. Только освоив их правильное выполнение на самом тихом аллюре, можно переходить к выполнению выученных фигур и упражнений на медленной (сокращенной) рыси, затем на ускоренной (прибавленной) рыси и, наконец, на галопе. Оглаживайте лошадь, как на остановках, так и при правильном выполнении вашей команды. Гимнастические упражнения в седле с брошенным поводом (в первое время, безусловно, на корде) помогут вам скорее приобрести необходимое равновесие, сделают посадку непринужденной, разовьют координацию движений.

Манежные упражнения

Наверняка, в предыдущем абзаце встретились слова, требующие объяснений: это заезды и вольты (рис. 14, а, б).

"Заезд" – это такое упражнение, когда движущийся в прямом направлении всадник по команде тренера "Налево (направо) назад – марш!" плавно поворачивает лошадь в нужном направлении, описывает небольшой полукруг на 180 градусов и по касательной возвращается на траекто-

рию своего прямолинейного движения, но только в обратном направлении (фактически, "заезд" – это перемена направления, рис. 14, а).

Вольт – это полный ровный круг диаметром 6-8-12 и т. д. метров, который всадник выполняет по команде тренера: "Вольт налево (направо) марш!" После выполнения вольта направление движения всадник не меняет (рис 14, б). Прямолинейное движение, вольты и заезды, а также остановки, осаживания, повороты - это и есть основные составляющие движения всадника, будь то просто любительская езда, прогулка на лошади или участие в соревнованиях в любом виде конного спорта

Езда рысью

Посыл лошади в рысь требует большего, чем на шагу, набирания повода, усиленной работы шенкелями (нажим или подталкивания в бока за подпругой каблуками) и активного движения мускулатурой поясницы. На рыси вас подбрасывает на каждом такте движения лошади, поэтому, чтобы усидеть, усильте шлюз и плотнее прижимайтесь к седлу. Руки должны занимать обычное положение, ноги также не поднимайте и не отводите в стороны, корпус не наклоняйте вперед, лучше чуть откинуть его назад. Такова езда учебной рысью, как со стременами, так и без них. Езда рысью без стремян – обязательное условие при обучении новичков. Но и опытные спортсмены часто выполняют это упражнение для того, чтобы постоянно сохранять чувство равновесия и правильную посадку. На строевой (облегченной) рыси всадник через такт привстает и плавно опускается в седло, то есть "облегчается" в ритме движения лошади. Обычно обучают облегчаться под счет:

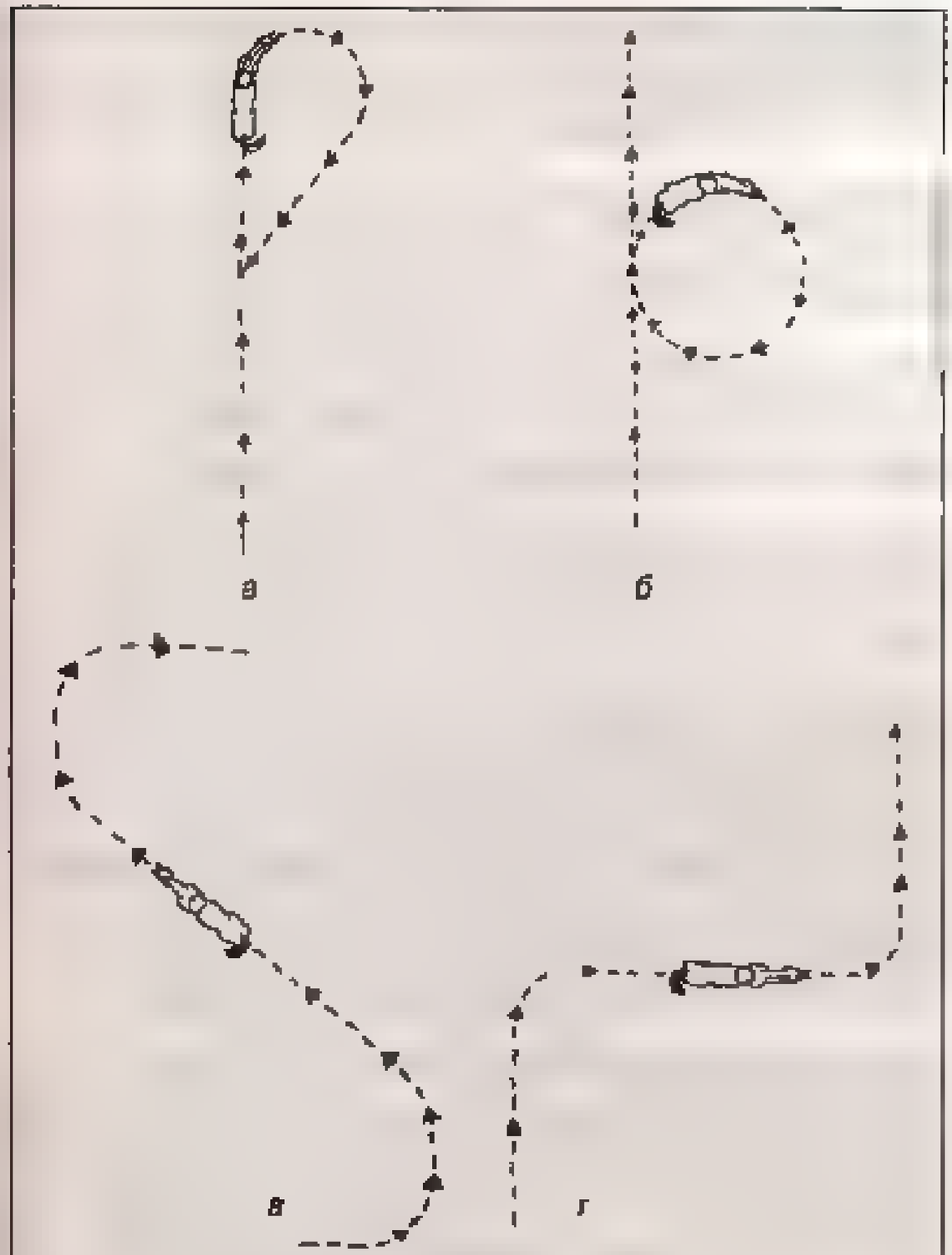


Рис. 14. Манежные фигуры

а – заезд направо назад
б – вольт направо
в – перемена направления по диагонали
г – перемена направления через середину

"раз-два, раз-два..!" или со словами. "приподнялся-сел, приподнялся-сел.." Во время долгой езды в поле надо попеременно облегчаться то под правую, то под левую ногу лошади, чтоб меньше ее утомлять.

Езда галопом

Посадка на галопе зависит от его выбора. На **манежном** (коротком) галопе всадник сидит, как на стуле, стараясь не отрываться от седла. На **полевом** галопе и посадка называется полевой: всадник приподнимается на стременах, подает корпус и руки вперед, упершись коленями в седло. Если вы занимаетесь в манеже, то лошадь на галоп поднимать нужно с внутренней ноги, то есть той, которая обращена к центру манежа. Галоп с противоположной, или внешней ноги называется контргалопом. Новичкам легче поднять лошадь на галоп, двигаясь через угол манежа, то есть из угла (на повороте), а также на вольтах.

Для подъема в галоп лошадь надо вначале собрать (слегка натянуть повод, чтобы она согнула затылок и несколько приблизила голову к груди) и сделать постановление (немного повернуть голову лошади так, чтобы всаднику был виден край ее глаза) в ту сторону, с какой ноги вы собираетесь послать лошадь в галоп. Если вам нужно поднять лошадь на галоп с левой ноги, то наберите левый повод настолько, чтобы увидеть полглаза лошади. Легче поднять лошадь в галоп с учебной рыси, выдерживая поводом и энергично действуя шенкелями. Как принято в классической верховой езде, это удается при усиленном нажиме правого (наружного) шенкеля при крепко прижатом левом шенкеле. Подъем на галоп с правой ноги начинайте с правого постановления. Некоторым

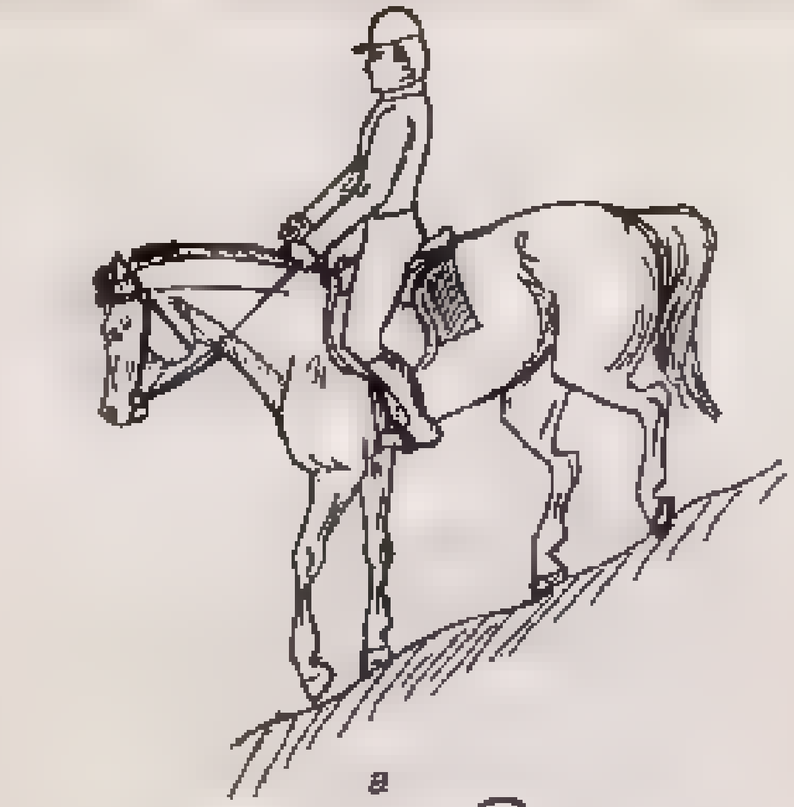
ученикам при начальном обучении в школах с прокатом лошадей поможет перейти на галоп только применение хлыста, окрик (посыл голосом) или щелканье языком. По мере тренировок придут и навык, и умение: у [illegible] всадников управление и посыл лошади настолько совершенны, что становятся рефлекторными движениями. На полевой галоп в "поле" лошадь поднимается с любой удобной для нее ноги.

Прохождение подъёмов и спусков

Общепринятое мнение, что на крутом спуске всадник должен отклонять корпус от поясницы и выше назад, отвергают немецкие авторы. Они объясняют это тем, что: во-первых, отклонившись назад, всадник не видит кручи впереди; во-вторых, не может прижать шенкеля к бокам лошади и начинает сползать вперед. Поэтому всаднику нужно наклониться вперед и опереться руками о холку лошади, чтобы не сползти ей на шею (рис. 15, а). При подъеме в крутую гору, на откос не следует сильно наклоняться вперед, чтобы не сдерживать движения лошади и не мешать ей. Лучше всего ухватиться за ее шею или гриву и отдать полностью повод. То есть, надо отказаться от контакта поводом (рис. 15, б); так же надо поступать и во время прыжка, лошадь сама выберет удобный ей аллюр и установит удобное ей равновесие.

Прыжки через препятствия

С прыжками всадник сталкивается как при езде в поле, так и при обучении преодолению препятствий в манеже. Новичков лучше всего обучать прыжкам на хорошо подготовленной лошади и без поводьев. На пер-



а



б

Рис. 15. Посадка на подъеме и спуске

а – спуск
б – подъем

вых порах лучше крепко держаться за гриву или ремень, специально надетый на шею лошади. Нельзя хвататься за луку седла – отстанете от ритма движения лошади (рис. 16, а, б, в). Основная опора в момент прыжка для всадника – сильно сведенные колени. Поэтому перед конкуром – преодолением препятствий – подтягивают (укорачивают) путлище до нужной длины, чтобы, подняв колени, усилить их упор о седло.

При самостоятельных прыжках поводья возьмите короче и держите кисти с обеих сторон шеи лошади. Руки должны оставаться согнутыми в локтях, чтобы в любой момент их можно было подать вперед. С вытянутой шеей лошадь прыгает не только охотнее, но и уверенней, поэтому не стоит натягивать повод во время прыжка (рис. 16, а). Всаднику требуется лишь спокойно и крепко сидеть и не вываливаться из седла при "складывании" (группировке) лошади до отталкивания перед прыжком и в момент приземления (рис. 16, г, д, е). После прыжка надо сразу же набрать свободные поводья и вновь завладеть лошадью. Все это происходит в доли секунды и совершенствуется лишь постоянными тренировками.

Автоматизм, а также равновесие в прыжках через препятствия вырабатываются у всадника постепенно. Самым первым препятствием для начинающего всадника служит обыкновенная жердь длиной 2–2,5 м. Лошадь несколько раз переступает через нее шагом, всадник помогает ей, чуть подавая корпус вперед. Причем направлять лошадь на жердь надо как с одной стороны, так и с противоположной, а также наискось с любого конца. Затем на расстоянии 80 см кладут еще одну жердь и шагом преодолевают обе, стараясь направлять лошадь по средней линии

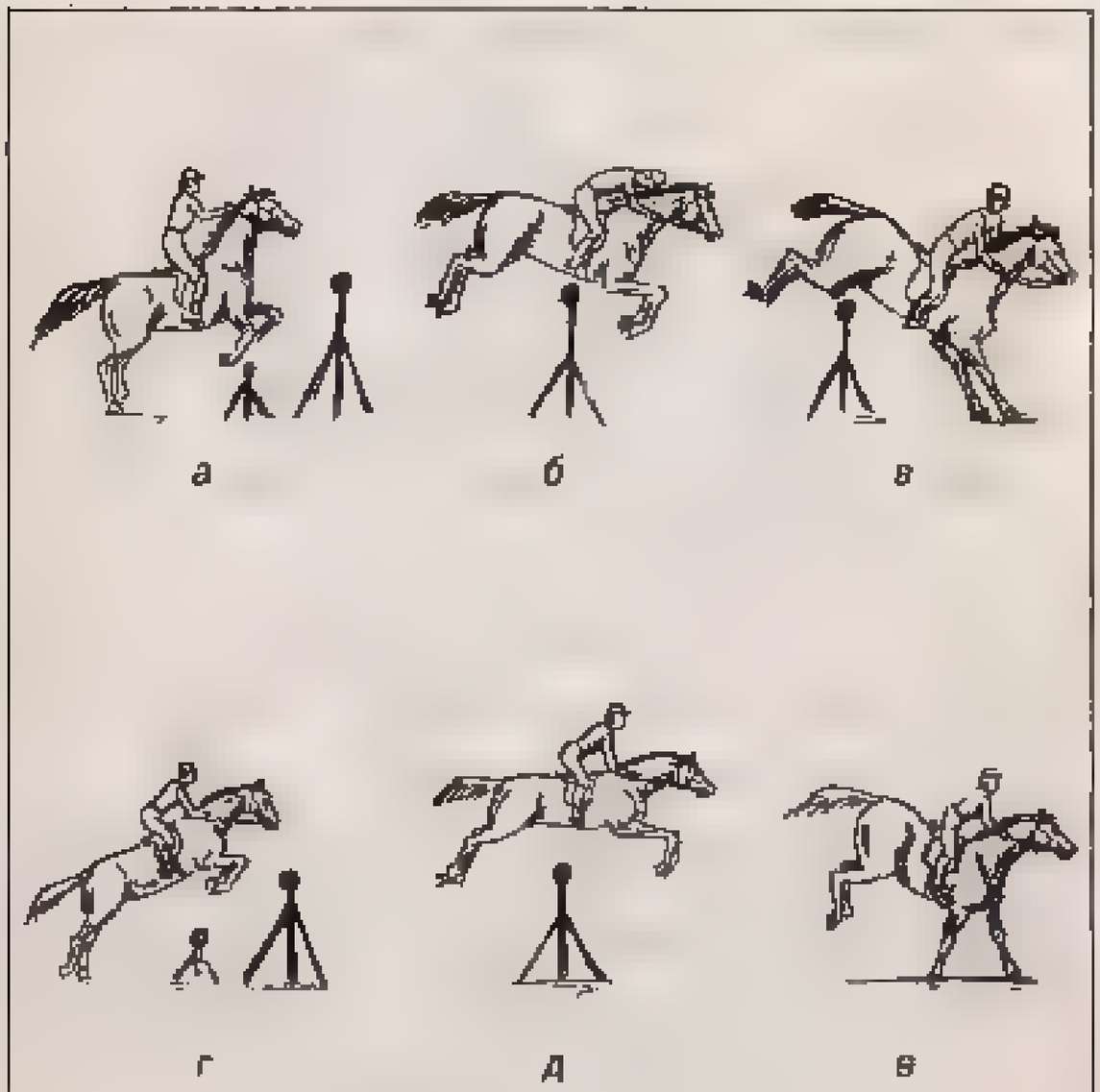


Рис. 16. Преодоление препятствий и ошибки на прыжке

Неправильно:
а – всадник перегружает перед лошади, излишне поднимая руки
б – всадник сильно наклоняется вперед и смотрит вниз
в – всадник, оглядываясь, нарушает равновесие лошади: нет контакта со ртом лошади через повод

Правильно:
г – момент отталкивания (снятия)
д – момент подвисания
е – приземление

(рис. 17, а). В дальнейшем число жердей не ограничено: их можно располагать для занятий как параллельно на расстоянии 0,8 м одну за другой, так и веерообразно или лабиринтом (рис. 17, б, в). Лабиринт служит т... ...шим средством тренировки всадника в управлении при езде "зигзагом", не задевая концов жердей, а у лошади это вырабатывает гибкость. При работе на рыси расстояние между параллельно уложенными жердями составляет 1-1,2 м, а галопом еще больше: 1,4-1,8 м.

Когда всадник научится правильно и свободно, не сдвигая, преодолевать на шагу жерди в любом их положении, можно переходить к аналогичным упражнениям на рыси, а впоследствии – и на галопе.

Для выработки равновесия и крепкой посадки предлагаю упражнения на шагу, рыси и галопе вначале без жердей или иных препятствий, а затем и через них. Во всех случаях езда с брошенным поводом, то есть повод должен находиться на шее лошади либо его вообще нет (например, при занятиях на корде или в "бочке" – огороженной сплошным высоким забором круглой площадке диаметром 12-20 м).

Упражнения для езды без повода

1. Руки в стороны. Держать равновесие.
2. Руки вниз.
3. Езда, руками обхватить шею лошади.
4. Езда с поворотом корпуса назад, руки также направлены назад.
5. Езда с поочередным выносом рук вперед, как в боксе.
6. Руки поднять вверх и так держать некоторое время.

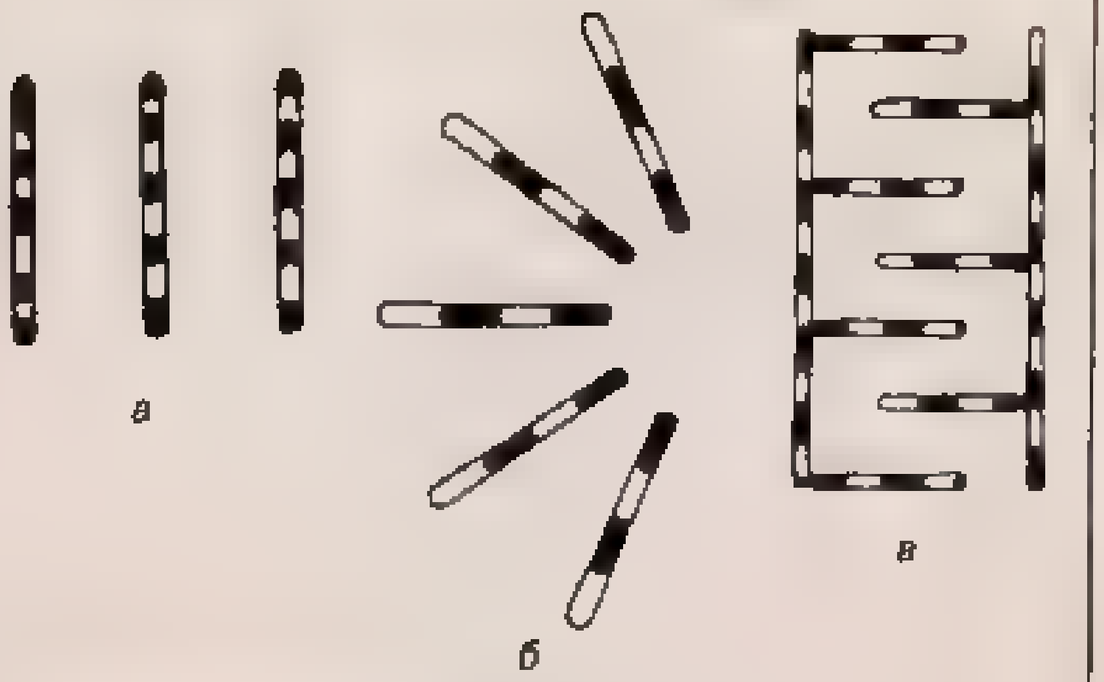


Рис. 17. Барьеры

а – жерди
б – "веер" из жердей
в – "лабиринт" из жердей

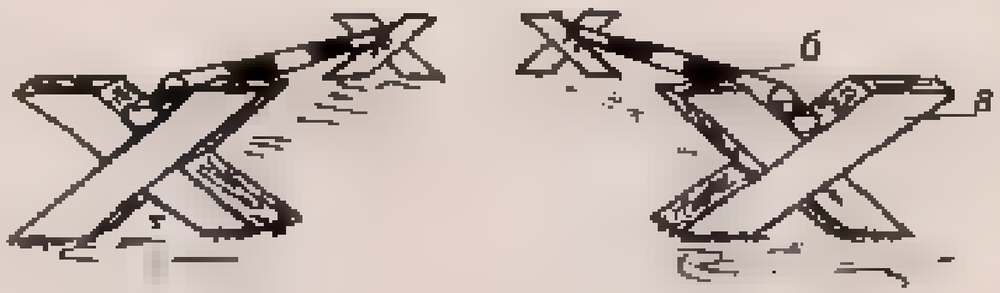


Рис. 18. Кавалетти

а – крестовина
б – жердь

Простейшие препятствия

После того, как эти упражнения хорошо усвоены и всадник свободно преодолевает жерди, можно приступать к работе на кавалетти (клавишах) (рис 18 [illegible] летной школе невозможно обойтись без станка или стенки, так и в подготовке начинающих всадников или в детском конном спорте кавалетти обязательны. Их легко сделать самим. Это обычная жердь, положенная на две стойки, которые в основании имеют для устойчивости "крестовину", либо устроены несколько иначе (рис. 18, а), например, в виде знака + ("плюс"). Такие крестообразные "плюсики" обычно поддерживают жерди на высоте от 15-20 см, но не выше 40-50 см (рис 18, б). Кавалетти для занятий расставляют на разной высоте при помощи стоек с отверстиями, расстояние между которыми составляет 10 см, и калабашек для поддерживания жердей.

Ряды кавалетти (3-4-5-7 штук) располагают на расстоянии 80-100 см один от другого для работы шагом и на расстоянии 120-140 см для работы рысью. Клавиши вырабатывают у всадника чувство темпа движения и равновесие, а у лошади – чувство препятствия, то есть способность соизмерять свои движения и скорость с расстояниями между преградами. Для спортсменов, тренирующихся на пони (детей), разнообразные комбинации кавалетти служат в роли препятствий для упражнений и на соревнованиях.

Гимнастика в седле

Для гармоничного физического развития всадника необходимы гимнастические упражнения (рис. 19). Кроме того, выполняя их, всадник лучше осваивается в сед-

ле, постепенно раскрепощается, легко держит равновесие, быстро расслабляются усталые, затекшие мышцы всего тела

Гимнастику в седле делают при ослабленном, а в основном при брошенном на шею лошади поводе. Начинают обучение, взяв лошадь на корду, в первое время она должна стоять на месте, неспокойных лошадей берут под уздцы. На последующих занятиях переходят к выполнению упражнений на шагу, а затем некоторые из них делают на рыси и даже галопе.

Начинают гимнастику всегда с самых простых упражнений. Привожу перечень основных упражнений в седле.

1. Взять носками ног стремена – бросить стремена взять – бросить и т. д. несколько раз. Это упражнение надо в течение занятия повторять несколько раз на любых аллюрах. Обучение, конечно, надо начинать на шагу.

2. Вращение ступней ног в одну, а затем в другую сторону при брошенных стременах.

3. Раскачивание ног от колена (голеней) назад-вперед.

4. Раскачивание ног от тазобедренного сочленения назад-вперед.

5. Повороты головы в стороны (очень медленно).

6. Наклоны головы вперед-вниз и назад-вверх (очень медленно).

7. Вынос плеч поочередно вперед, не торопясь.

8. Вынос плеч поочередно назад, не торопясь.

9. Подъем плеч по отдельности вверх.

10. Подъем обоих плеч вместе вверх.

11. Движения руками вперед в стороны и вверх-назад. Здесь варианты самые разные в последовательности и амплитуде движения рук.

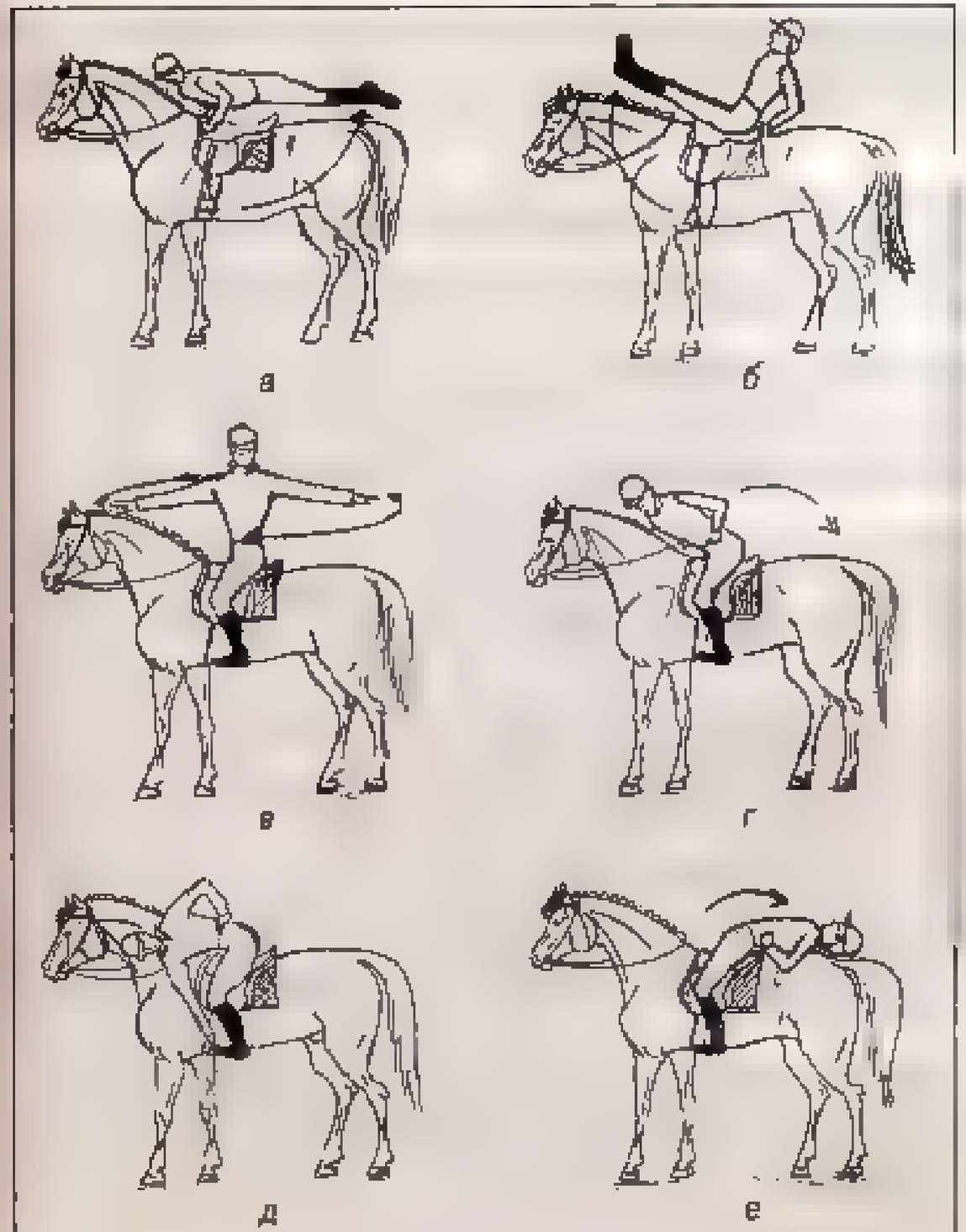


Рис. 19. Упражнения

а – хлопки над крупом
б – хлопки над шеей
в – повороты корпуса влево-вправо
г – наклоны корпуса вперед-назад
д – касание пальцами руки до носка противоположной ноги
е – наклоны корпуса вплоть до касания головой крупа лошади

12 Наклоны корпуса в стороны (влево вправо) в медленном темпе; кисти рук при этом могут быть на поясе или за спиной, или скрещены за затылком, или на голове

13 Наклоны корпуса вперед назад с руками за спиной либо в каком то ином положении по выбору тренера или обучаемого темп медленный мышцы напряжены Наклоняться вперед можно до самой шеи лошади а назад вплоть до того, что касаться головой крупа лошади Это упражнение можно варьировать как отдых и расслабление, откинувшись полностью назад или наклонившись на шею лошади, руки при этом можно свешивать, как плети, а можно вращать ими наподобие крыльев мельницы

14 Стойка в упоре на вытянутых руках, опирающихся о переднюю луку седла Продолжительность стойки в упоре на руки зависит от тренированности всадника Повторять несколько раз за тренировку

15 Перенос носков ступней назад за седло и как можно выше Начинать это упражнение можно попеременно каждой ногой, а затем выполнять обеими ногами одновременно. Зафиксировать выполненное упражнение перейти в исходное положение и снова выполнить несколько раз с фиксацией ступней в точках позади седла

16 Достать пальцами правой руки носок левой ноги, перегнувшись с седла и не сгибая ногу затем левой рукой – носок правой ноги Так попеременно несколько раз

17 Сидя на лошади, возьмитесь руками за заднюю луку и по очереди поднимайте то левую, то правую ноги согнутые в коленях.

18 Сделайте то же самое, только обеими ногами вместе

19 Поднимание попеременно ног вверх – как можно выше

20. Поднимание вверх обеих ног вместе, ноги не сгибать, носки оттянуть, стараться удерживать "угол"

21 Хлопки вытянутыми руками перед грудью (над шеей лошади), затем – за спиной, и так – несколько раз.

22 Хлопки вытянутыми руками над своей головой, а затем – за спиной, так проделывать несколько раз

23 Последовательное перекидывание ног вначале перекинуть правую ногу через переднюю луку седла и зафиксировать это положение. затем перекинуть ее обратно, а вслед за этим перекинуть левую ногу через переднюю луку седла и вновь зафиксировать положение

24. Перемещение (перекидывание) ног на седле таким образом, чтобы сесть в седле, свесив обе ноги с левого бока лошади, затем проделать все так чтобы оказаться свесившим ноги с правого бока лошади.

25 Последовательно перемещая ноги влево, перевернуться так чтобы сесть верхом спиной к голове лошади; вернуться в исходное положение Проделать все так же в правую сторону; посидеть в этом положении некоторое время Надо заметить, что многие из указанных выше упражнений для разнообразия можно выполнять, сидя на лошади "наоборот".

26 "Вертушка" Выполняется следующим образом перекинуть правую ногу через шею лошади и сесть в седло боком, правой рукой за спиной взяться за заднюю луку, а левой рукой за переднюю луку впереди себя Затем перевернуться на живот и сразу же после

этого перекинуть прямую правую ногу через круп лошади и сесть в седло. Зеркально "вертушка" делается в другую сторону.

27. Ласточка". Сядьте на колени на седло и свесьте одну ногу вниз. Расположите голень находящейся на седле ноги наискось вдоль ленчика седла, приподнимитесь на одном колене, а свободную ногу поднимите и вытяните. Руками можно держаться за переднюю луку или вытянуть их в стороны.

28. Упритесь ступнями в подушку седла и сядьте на корточки. В таком положении можно делать многие упражнения, связанные с движениями рук, головы, шеи, туловища.

29. Из положения "сидя на корточках" поднимитесь во весь рост и, сохраняя равновесие, сделайте приседания. Выполнив это упражнение, никогда не опускайтесь резко в седло, чтобы не повредить лошади спину.

30. "Ножницы". Упритесь руками в переднюю луку седла, наклоните корпус к шее лошади и сделайте резкий взмах обеими ногами над крупом лошади, одновременно перекрестив ноги, чтобы сесть "наоборот".

Такие упражнения как "ножницы", "ласточка", "вертушка" относятся к вольтижировке, сюда же относится и посадка на лошадь без стремян, так называемый "сед" в седло, своеобразный прыжок. Левой рукой, держа ее большим пальцем вверх, взяться за гриву. Правой рукой взяться за переднюю луку седла так, чтобы пальцы пришлись под седло, причем большой палец должен быть направлен в сторону. Оттолкнуться ногами и подняться на руках, затем перекинуть правую ногу через крестец лошади и сесть в седло. Спрыгивать надо так же.

Часть IV

ТРЕНИРОВКИ С НАЧИНАЮЩИМИ

Глава 1

Правила езды в манеже

Правила езды в манеже обязывают всадников разъезжаться при встрече только левыми плечами, причем не зависимо от того, сколько всадников на данный момент ездят вразнобой. Что означает, "разъезжаться левыми плечами"? А то, что всадник, двигающийся вдоль стенки манежа "ездой направо" (то есть в правую сторону), должён уступить "стенку" всаднику, который едет ему навстречу (то есть "ездой налево"). Шагать (отшагивать) лошадь вдоль стенки ("по стенке") манежа не следует, если в это время другие всадники ездят на быстрых аллюрах – рысью или галопом. (В данном контексте и в остальном в кавычки взяты специфические выражения – терминология, принятая в конном спорте.)

Прежде чем дать рекомендации и поурочные планы работы с начинающими всадниками, приведу в дополнение к предыдущим командам (см. гл. 4) еще ряд команд тренера. "Перемена направления из угла по диагонали, м-а-арш." (рис. 14, в). "Перемена направления через середину манежа, м-а-арш!" (рис. 14, г). При перемене направления по диагонали надо вести лошадь от начала длинной стенки манежа через него к концу противоположной стенки и, не доезжая шести шагов до угла, продолжить движение "по стенке". Тогда повороты получатся плавными. Перемену направления через середину манежа делают перпендикулярно на противоположную

стенку сразу после команды "М-а-арш!" Переменой направления служат и команды "Налево назад, м-а-арш!", "Направо назад, м-а арш!" При данных командах делают полувольт (полукруг) диаметром 5-6 м и, подойдя к стенке полуоборотом, едут в обратном направлении. Команда "Вольт налево или направо. м-а арш!" не влечёт за собой перемены направления. Всадник делает полный круг диаметром 5-6 м, отходя от стенки, и, завершив окружность, движется в противоположном направлении.

Существуют фигуры, выполняемые против направления движения. "Контрвольт направо" выполняется при езде налево следующим образом: всадник отъезжает от стенки на такое расстояние, которое позволит ему сделать обычный вольт, затем делает полный вольт направо (причем начало и конец вольта будут не на стенке, как обычно, а ближе к центру манежа) и вновь возвращается на стенку, продолжая двигаться ездой налево. При контрзаездах и контрвольтах всадник должен сначала отъехать на нужное расстояние от стенки, а потом выполнять упражнение (рис. 20).

Перемены направлений, вольты и заезды всадники могут выполнять самостоятельно врозь, а также по головному номеру. Тогда перед начальной командой добавляются слова, например "По головному назад равняйся, м-а-арш!" – эта команда подается из положения стойки на месте для осаживания лошади назад на 3-4 шага. Осадите лошадь, остановите и надо снова повторить осаживание. Так вплоть до команды: "Сто-о-ой!" При осаживании следите, чтобы лошадь шла ровно, для этого держите её "в шенкелях" и "в поводу".

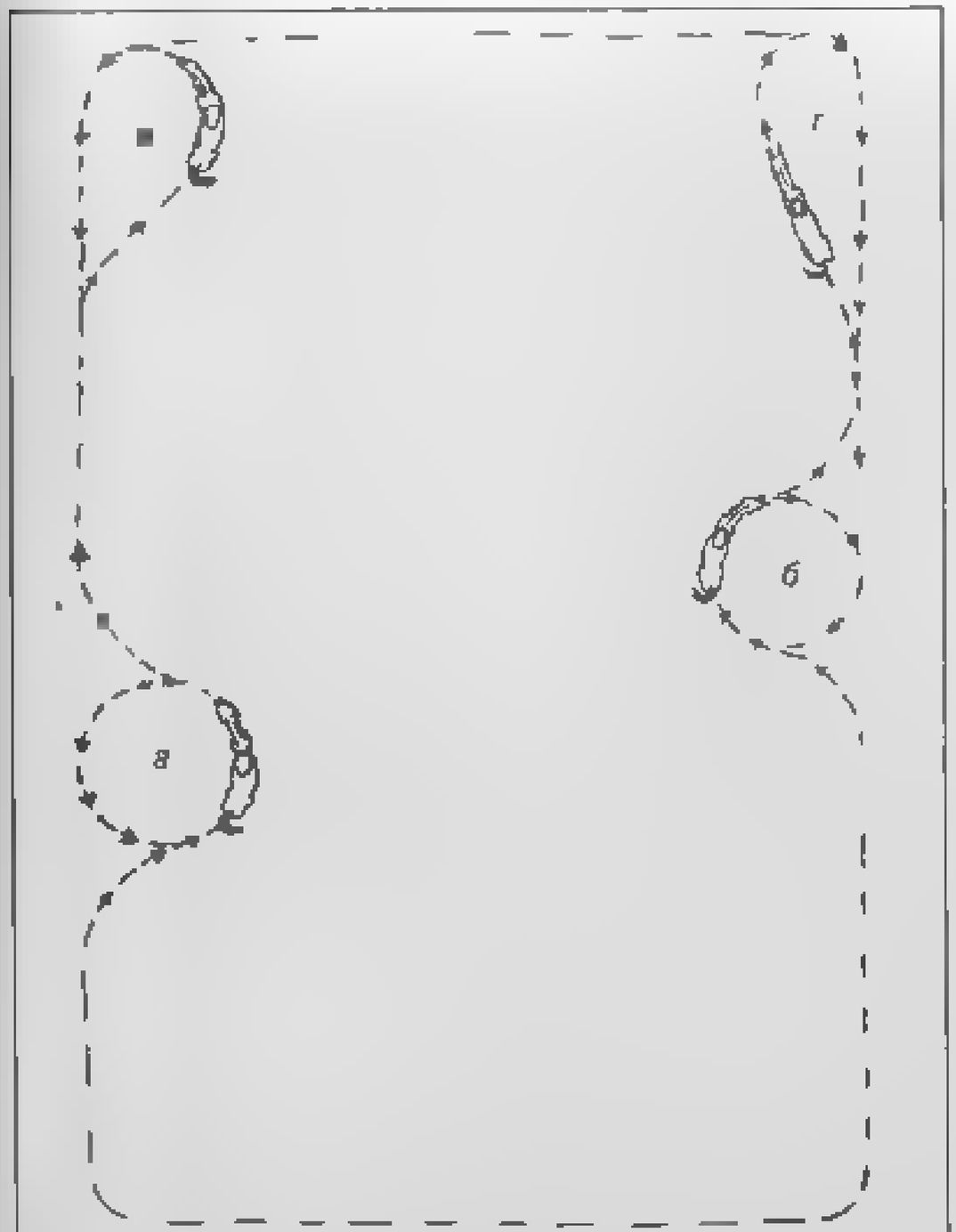


Рис. 20. Контрьезда

а – контрвольт налево
б – контрвольт направо
в – контрзаезд налево
г – контрзаезд направо

Глава 2

Разнообразие занятий

Иногда бывает, что вам скучно на занятиях по верховой езде, хотя на первых порах это вряд ли случится. На лошади можно делать много интересного, даже играть, что очень радует не только детей, но и взрослых. Уже столетия назад тренеры старались разнообразить верховую езду. Джеймс Филлис советовал новичкам как можно чаще ездить на разных лошадях, это позволяло всадникам поработать другими мышцами и головой, ведь каждая лошадь неповторима и на ходу и по характеру. Граф Врангель, чтобы исправить не вполне правильное управление лошадью посадкой, в начале обучения не давал ученикам стремян и по временам заставлял их ездить без повода и таким образом брать препятствия и вольтижировать. Его система состояла из четырех отделов:

- езда без стремян и поводьев, способствующая выработке равновесия,
- игра в мяч на лошади, укрепляющая шлюс (приводящие мышцы бёдер),
- прыжки через препятствия без стремян и повода,
- вольтижировка

Игра в мяч проходит на корде, сначала на шагу (мяч при этом привязан к седлу, чтобы не бегать за ним). Упражнения с мячом всадник начинает, подбрасывая его вверх и пытаясь поймать. Затем тренер перебрасывается мячиком с учеником. Тренер на первых порах не делает никаких замечаний по поводу посадки всадника, не напрягает его, просто бросает мяч ученику, а тот должен его поймать и бросить обратно тренеру, меняя аллюр - шаг, мелкая рысь, крупная рысь, галоп.

Когда всадник при ловле мяча уверенно сидит в седле, приступают к прыжкам через препятствия и одновременной ловле мяча. Сначала кладут на землю жердь, потом её чуть приподнимают, затем - повыше (это можно делать двум помощникам и на руках) и прыгают с рыси. Через две-три недели таких упражнений всадник можно начать выправлять свою посадку по замечаниям тренера.

Вместо корды во Франции некоторые тренеры используют прикреплённую к удилам целочку длиной 2 метра с железным грузом, который не дает лошади уйти, но позволит ей ходить по кругу.

Можно, сидя в седле, играть в дартс (метание дротиков), сбивать пиками различные предметы со стоек, сшибать имитатором сабли или меча расставленные в шахматном порядке предметы, управляя при этом лошадью одной рукой (импровизация "рубки лозы").

Можно провести интересный тест на мягкость ваших рук. Вам предлагается, сидя на лошади, провезти стакан с водой, не пролив ни капли. Если вода пролилась, значит ваши руки двигаются вместе с телом, сопровождая все толчки лошади, и вы ещё не научились должным образом "отделять" руки от туловища для мягкого управления. Когда вы на шагу плавно провезёте в руках стакан, попробуйте на рыси и галопе. Уверяю вас, это вполне реально!

Многие тренеры для того, чтобы убедиться в хорошей посадке всадника на галопе, подкладывают ему под колено или шлюс монету (князь С. Урусов рекомендует класть монету под всадника на седло, догадайтесь сами, куда?!). Если монета окажется в том же месте – посадка хороша. В противном случае будет ясно, что всадник подпрыгивал на седле.

Для навыков хорошей езды ученику надо чаще менять лошадей, а также стараться больше занятий проводить на пересеченной местности.

Глава 3

Конные игры

Когда вы уже уверенно себя чувствуете, играя под наблюдением тренера, можно приступать к играм в команде.

Самая распространённая игра – эстафета, знакомая нам ещё со школы. Эстафеты могут быть разными: до первой ошибки, с передачей хлыста, с прикосновением, стартом из огороженной площадки и т. д. Бывают эстафеты с преодолением препятствий, но это уже для опытных всадников.

Приведу примеры самых ходовых игр среди конников.

Бой султанчиков

Всадники в защитных масках, перчатках, с нагрудниками, в руках у каждого эспадрон ("оружие" типа шпаги). Цель игры – сбить эспадроном султанчик из перьев на деревянном стерженьке высотой 15 см (или воздушный шар на нитке), прикрепленный к голове (шлему) противника. При этом всадник старается сохранить в целости свой собственный. Получивший "прокол" выбывает из игры. Соревнуются командами по 5-6 человек.

Джимхана

Конная игра, зародившаяся, как принято считать, в Индии. Практиковалась в кавалерии для выработки у всадников ловкости и сообразительности. В конноспортивном плане игра носит шуточный характер, так как её участники

выполняют множество веселых и нелепых заданий, зависящих от выдумки организаторов. Например, собрать седло или уздечку, проехать задом наперёд и преодолеть в таком положении невысокое препятствие; на рыси или легком галопе расседлать лошадь, получить от судьи на ходу записку с заданием и выполнить его и т. д. Проводится в манеже или на площадке отдельными всадниками или командами. Невыполнение задания или просроченное время приносят всадникам штрафные очки.

Лисичка

Заимствована у англичан, очень популярна. Игру проводят в манеже или на открытой площадке. Два-три "охотника" на скаку пытаются сорвать "хвост" с правого плеча скачущей галопом "лисички", подъезжая с левой стороны (или с левого плеча, подъезжая с правой стороны). Всадники поочередно в течение 2-3 минут выполняют роли охотников и "лисички". "Хвост" не обязательно должен быть натуральный лисий: его может заменить платок, или шарф, или воздушный шарик. Если эту игру проводят в поле, то "лисичка" убегает прежде начала травли, оставляя за собой "след" – мелко нарезанные кусочки бумаги. Продолжительность "охоты" устанавливают заранее. Обуславливают также место окончания "охоты" – "нору", где лисичка может укрыться от преследователей.

Стойло

Конноспортивная игра, суть её в том, что нужно по команде вскочить на лошадей (можно неосёдланных) и занять свободные "стойла" в противоположном конце площадки. "Стойла" делают из жердей, приставленных одним концом к

забору или стене. Участников игры должно быть на одного больше, чем таких "стойл". Всадник, оставшийся ни с чем, выбывает из игры, крайнее "стойло" убирают. Побеждает тот, кто займет последнее из оставшихся 'стойл"

Глава 4

Три этапа работы с новичками

Программа работы с начинающими всадниками состоит из трех этапов. Первый этап включает в себя 4 урока, второй – 8, третий не имеет пределов, так как обучающиеся могут перейти либо в спортивную группу, либо продолжать занятия в своей группе, либо прекратить их.

Четыре первых урока с начинающими:

1-й урок

Знакомство с лошадью на конюшне. Техника безопасности. Стати лошади. Наименование ремней уздечки и деталей седла. Внуздываньe лошади и седловка в деннике. Посадка и спешивание с лошади. Рассёдлывание. Движение рядом с лошадью из денника и в денник, а также по коридору в манеж и обратно.

2-й урок

Повторение пройденного на первом уроке самим всадником обязательно в присутствии тренера или инструктора. Посадка на лошадь и спешивание – в манеже (на улице) 4-5 раз. Езда на шагу на корде. Правильное положение корпуса, рук и ног во время езды. Отработка посыла лошади вперёд, остановки. Гимнастика на лошади. Езда

со стременами и без них. Самостоятельное рассёдлывание лошади. Правильная "сборка" седла и уздечки после езды, развешивание их.

3-й урок

Закрепление пройденного курса, седловка, езда на шагу на корде и без неё, гимнастика, остановки, повороты. Попытка выслать лошадь в рысь на корде. Отшагивание. Рассёдлывание лошади.

4-й урок (экзаменационный)

Езда шагом возле тренера без корды. Езда рысью на корде. Езда рысью и шагом без стремян. Гимнастика. Работа на управление. Рысь без корды (если всадник готов к этому).

Восемь уроков для начинающих на втором этапе обучения:

1-й урок

Самостоятельная седловка и рассёдлывание. Самостоятельная посадка и спешивание. Езда шагом и рысью: учебной – для выработки равновесия и крепости посадки, облегчённой – для закрепления навыка. Остановки на шагу и повороты, перемены направления через манеж (площадку, и по диагонали. Прибавленные и сокращенные шаг и рысь. Езда без стремян в различных направлениях.

2-й урок

Закрепление и повторение программы 1-го урока на 1, 2 манежа или площадки. Смена лошадей между всад-

никами Седловка рассёдывание, гимнастика. Облегчённая и учебная рысь без стремян

3-й урок

Езда шагом и рысью на 1/2 манежа Перемена направления через середину манежа и по диагонали по 2 и 3 всадника (номера) одновременно, вольты остановки осаживания, двойные перемены Объяснение всадникам правила подъема в галоп с учебной рыси на вольте, или при прохождении угла манежа, или при выходе на стенку после исполнения заезда "направо" (налево) назад" Прибавленная и сокращённая рысь Гимнастика Перемена лошадей

4-й урок

Повторение курса 3-го урока Езда на шагу и рыси. Попытки подъема в галоп Закрепление пройденного

5-й урок

Езда на шагу в смене и врозь, то есть самостоятельно Вольты, заезды Езда на рыси в смене и врозь (самостоятельно) Вольты, заезды, остановки на рыси. Контр-вольты на шагу и на рыси Подъёмы в галоп, остановки. Осаживание. "Назад равняйсь М-а-арш!" Гимнастика на всех аллюрах (подъёмы рук поочередно, езда в упоре на руках о переднюю луку, езда без стремян, езда стоя на стременах, повороты и наклоны головы).

6-й урок

Езда на всех аллюрах, переходы из одного в другой: с шага на рысь, с рыси на галоп, с галопа на рысь, с галопа на шаг, с рыси на шаг, с шага на галоп Остановки Езда в смене и врозь.

7-й урок

Повторение 6-го урока Закрепление изученного курса.

8-й урок (экзаменационный)

Проверка умения седлать и рассёдлывать лошадь. Езда на шагу в смене и врозь. Езда на рыси в смене и врозь. Езда на галопе в смене и врозь Остановки. Осаживания.

Третий этап тренировок

На третьем этапе тренер варьирует все изученные всадником элементы езды, постепенно включая новое А новыми будут элементы игры во время занятий – с целью улучшения навыков управления лошадью (эстафеты "стойло" "лисичка" и т. д.), езда без седла - для улучшения равновесия (по желанию); преодоление "клавишей" или отдельных невысоких (до 50 см) препятствий, постепенно повышая их или увеличивая их количество, работа с лошадью в руках (по желанию) обучение отдельным элементам выездки менке ног на галопе, приниманиям (лошадь двигается по диагонали, вперед и вбок), поворотам на задних и передних конечностях, пируэтам

Индивидуальные занятия

Этот вид занятий с сильными, прогрессивными всадниками включает в себя следующую программу:

- средства управления на всех аллюрах,
- сбор лошади
- езда в сборе,
- принимания на шагу, рыси, галопе,
- менка ног на галопе в середине манежа при переменах, на диагоналях в 4, 3, 2 темпа.

- контргалоп
- пируэты,
- осаживание строго по прямой 6 шагов – и сразу движение вперед,
- прыжки без стремян, без повода (руки в стороны или на поясе) через одиночные препятствия высотой до 50 см, прыжки через клавиши (до 5 штук и более)
- прыжки "высотные" – от метра и выше, высоко-широтные ("параллельные брусья", "веер", "тройник" и др.)
- вольты, заезды, контрвольты, контрзаезды, "восьмерки", "серпантин";
- упражнения на шагу рыси галопе с элементами вольтижировки и джигитовки

Основные ошибки всадников

Ошибки тренера имеют большое значение, однако всадники должны обращать пристальное внимание на свои характерные ошибки

Основное неправильное положение рук корпуса, носков пяток, плечи не разведены локти не прижаты к туловищу, поясница не прогнута и не "работает", неплотный шенкель, слабый шлюс, болтающаяся нога, плавающее колено, ступня слишком глубоко вдвинута в стремя, болтающийся или, наоборот слишком натянутый повод, высоко подняты или широко расставлены руки напряженность мышц всего тела (нужно уметь расслабляться) "нервный" повод за счет дерганья руками вверх-вниз Основные ошибки на галопе неправильное постановление, движение контргалопом, малое давление противоположного шенкеля и слабо прижат внутренний шенкель (поэтому лошадь не согнута), сильный наклон корпуса вперед, отставание от темпа лошади (из-за того, что корпус слишком отклонен назад, а нога впереди подпруги) неверное положение носков-пяток, рук, не работает поясница Конечно важно чтобы тренер вовремя поправлял всадника но, как говорится, "на тренера надейся а сам не плошай"

Надо уметь и падать с лошади, не теряя при этом равновесия, то есть перемещая в нужном направлении центр тяжести своего корпуса Если же все таки лошадь, споткнувшись, падает, или вы не удержались в седле, то при падении сгруппируйтесь (каждый наверняка, в школьные годы выполнял "кувырки" на уроках физкультуры пригнул к груди подбородок, округлил спину руки и ноги согнуты и максимально сближены) Откатитесь в "кувырке" от падающей или споткнувшейся лошади и "пружинкой" вскочите на ноги (рис 21) - вот оптимальный вариант при неожиданном падении.

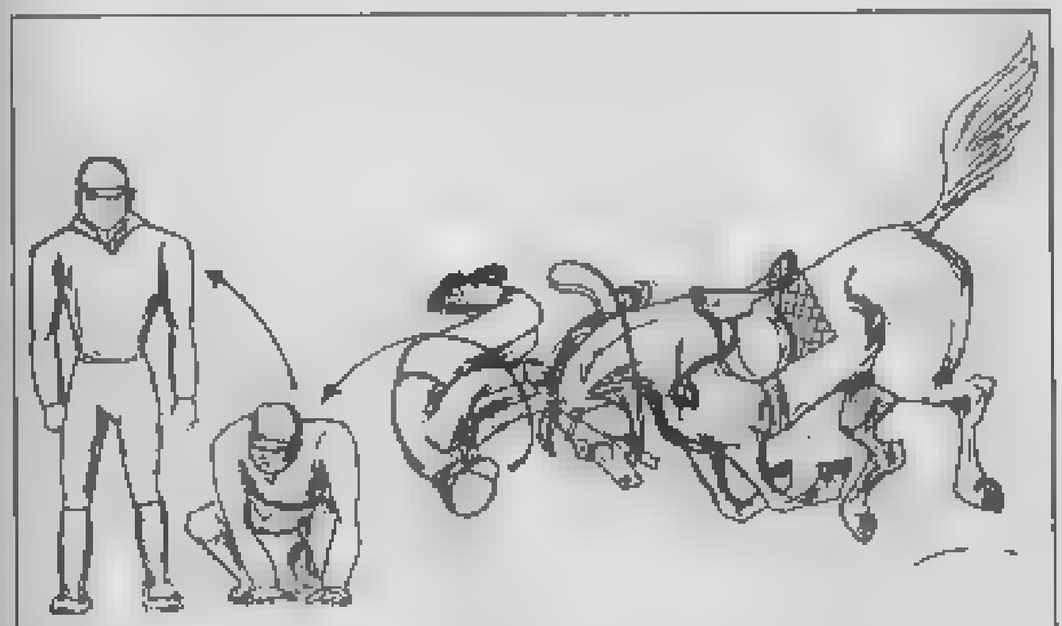


Рис. 21 Действия всадника при падении с лошади

Часть V.

ДО И ПОСЛЕ ЕЗДЫ

Для того, чтобы лошадь на долгие годы сохранила здоровье и радовала своего всадника, вы должны знать основные правила обращения с ней как во время тренировок, так и в промежутках между ними.

Глава 1.
Кормление лошади

До езды

Вначале лошади дают напиться воды, а после этого задают корм. Овес в количестве 2 кг (при суточной норме 6 кг и трехразовом кормлении овсом) задают не менее чем за час до начала тренировки, для того чтобы он успел перевариться. То же самое относится к теплой "каше" из запаренного овса с отрубями.

Идеальный вариант в кормлении лошадей сеном - это скармливание его вволю. Поэтому сено в кормушке должно лежать постоянно. Но перед особенно напряженной тренировкой или соревнованиями желательно не позволять лошади объедаться грубыми кормами (сеном). Сочные корма (траву, свежую морковь, кормовую свеклу, яблоки или арбузы в большом количестве (3-5 кг) лучше скармливать спустя 1-2 часа после работы лошади, а перед тренировкой можно просто угостить яблоком, морковкой, пучком травы.

После езды

По окончании тренировки в кормушке у лошади должно лежать хорошее сено: она его заслужила. Можно

предложить ей охапку подвяленной травы, но мокрую или свежескошенную траву воздержитесь давать в течение двух часов. Только спустя два часа после работы лошадь можно вволю напоить. Но в жаркий день или после очень напряженной работы через каждые четверть часа лошади надо давать по 3-5 глотков (не больше!) прохладной (но не холодной!) воды для освежения рта и облегчения общего состояния. Если напоить разгоряченную лошадь сразу после работы или дать мокрой травы (выпустить на росистое - после дождя – пастбище), то лошадь может захромать от так называемого опоя, или воспаления копыт.

Кормить лошадь после работы овсом или "кашей" также следует по прошествии 2-х часов, предварительно напоив. Не бойтесь, что лошадь голодна: ведь ее в кормушке ждало сено! Спустя пару часов после кормления концентрированными кормами (зерном, отрубями) надо напоить лошадь, дать ей сена (если кормушка была пуста) а затем задать 2-5 кг сочных кормов. После небольшой подкормки сеном можно выпустить коня и на пастбище – хоть на всю ночь.

В норме кормление лошади в течение суток многократное: утром, в обед и вечером – сухой овес и "каша" (обычно в обед), а в промежутках между концентрированным "меню" сено: на ночь – не пожалейте, дайте побольше. Летом сена, как правило, дают очень мало, а уж нерадивые хозяева вообще не дают, что, с нашей точки зрения, просто недопустимо. Свежая трава, по возможности, должна скармливаться вволю (естественно, не с городских газонов!), она лошади очень нравится, но для активной работы и нормального пищеварения она должна получать как сено, так и овес.

Глава 2

Профилактика болезней лошади

Основные правила профилактики простудных заболеваний

До езды

Перед тем как оседлать лошадь убедитесь что она хорошо проела кор» ни на что не жалуется то есть, не хромает, не травмирована, не температурит Лошадь нужно вычистить и раскрочковать еи копыта Перед работой проверьте, надо ли забинтовать ноги, надеть ли ногавки если все сделано седлайте. надевайте уздечку и – вперед

После езды

Потную лошадь на ветру, на сквозняке или в холодной конюшне обязательно ставят под попону, бывает, и не под одну Под попоной лошадь должна просохнуть от пота, только тогда ее снимают

Хорошо, если в конюшне есть шланг можно вымыть грязные ноги и копыта лошади а также просто обмывать водой ноги и копыта для укрепления связок, сухожилий и увлажнения копытного рога

В жаркую погоду или в теплой конюшне лошадей обычно моют после работы подогретой водой, а потом дают обсохнуть под попоной или на проводке под солнцем Воду с туловища лошади нужно предварительно соскрести полукруглым пластмассовым или металлическим скребком

Если лошадь после работы не моют то желательно растереть ее шею, корпус и ноги со всех сторон плотно свернутым жгутом из соломы или сена

Лошадям с больными (слабыми) ногами нужно растереть пясти, плюсны и путовые суставы, сделать сухой массаж или втереть согревающие средства, а затем нетуго забинтовать специальными трикотажными длинными бинтами, наложив сверху ватники или суконки

Лошадям с больной мускулатурой (миозитами) после работы обычно делают массаж и втирают разогревающие и обезболивающие препараты, а затем накрывают теплой попоной на 1-2 часа, иногда дольше Тепловые процедуры, такие. как. например, горчичники назначает ветеринарный врач, и делают это под руководством опытных конников.

Отличной процедурой для укрепления мускулатуры ног и сухожильно-связочного аппарата а также для копыт служит 10-15-минутная проводка лошади по воде после отшагивания в конце тренировки Всадник может проделывать это всякий раз возвращаясь мимо речки, пруда или ручья, по песчаному дну моря, даже по большой луже после дождя.

Уход за снаряжением

Для того чтобы конская амуниция долго служила, кожа седел уздечек и ногавок оставалась мягкой и не наносила потертостей как лошадям, так и всадникам, для ухода за снаряжением используются специальные мази, гели, шампуни и т д Грязь нужно отмывать тотчас же после окончания работы, мокрое – просушивать а уже затем смазывать смягчающими препаратами.

Аккуратная заправка всех ремешков на уздечке (рис 22 а) позволит удобно повесить ее в отведенном для этого месте и легко разобрать перед следующей ездой Делается это так снимите с лошади уздечку, на-

деньте суголовный ремень на кисть левой руки, а правой рукой проденьте подбородный ремень через середину повода и закрепите пряжкой подбородного ремня. Вот и вся хитрость!

Заправка стремян и сборка оголовья

Что делать с болтающимися стременами и волочащимися подпругами седла? Пока седло еще не снято с лошади, ослабьте подпруги, чтобы не давили на ее грудную клетку. Теперь, как только спрыгнете с седла на землю, стоя с левой стороны, подтяните стремя вверх по внутренней стороне ремня путлища, а затем пропустите образовавшуюся "петлю" путлища через стремя внутрь к крылу седла (рис. 22, б). Здесь можно и закончить подтягивание стремени. А можно эту "петлю" дважды обернуть вокруг дужки стремени или же пропустить ее через разрез стремени в его нижней части, если в нем нет резиновой прокладки (рис. 22, в, г), так стремя будет крепко держаться подтянутым и не сползет. Но самым надежным и притом эстетичным способом является такой (рис. 22, д): стремя подтягивают по путлищу вверх, пропускают путлище через него, как бы обертывая снизу и сбоку, и выводят конец петли путлища под свободный конец все того же путлища, протянутого сзади по крылу и зафиксированного шлевкой (таковы новейшие образцы седел, поэтому и возможно указанное фиксирование стремян). Аналогично поступают с правым стременем, обойдя лошадь спереди.

После фиксации стремян надо снова перейти к левому боку лошади, расстегнуть подпруги, перейти к правому боку, перекинуть подпруги через седло, а затем, находясь опять слева от лошади, пропустить подпруги через

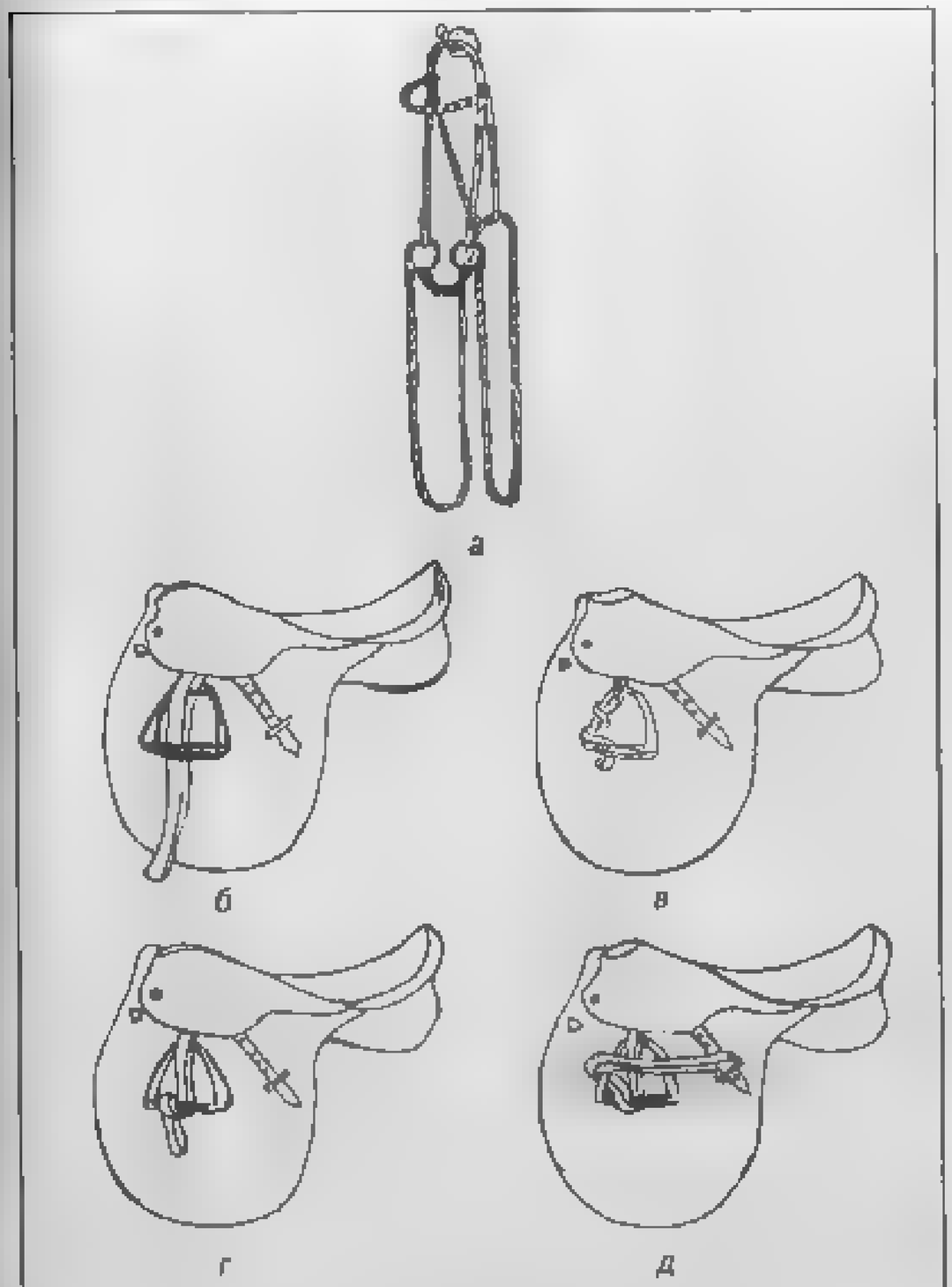


Рис. 22. Заправка стремян и сборка оголовья

а – собранная уздечка
б, в – обычный способ
г, д – прочный способ

левое стремя внутрь к крылу седла Вот теперь, когда вы снимете седло с лошади, нанем ничего не будет висеть и болтаться Эти манипуляции со стременами и подпругами можно проделать и на снятом с лошади седле но это не настолько удобно.

Для хранения седел лучше всего использовать "козлы" или вделанные в стену на разной высоте деревянные кронштейны диаметром 8-10 см Седло с потником помещают на кронштейн, а вальтрап накидывают поверх седла Седло с войлочным потником, намокшее под дождем, высушивают либо на улице в тени, либо в специально оборудованном помещении, например, в бойлерной, а вальтрап желательно стирать как можно чаще

Глава 3.

Рекомендации по питанию для всадника

До езды

Думаю, что не стоит тратить много слов для того, чтобы убедить потенциальных всадников наедаться до отвала перед ездой не стоит До гимнастики ли тут в седле?! Пить (даже воду конечно) перед ездой на лошади тоже не следует Отягощенные пищей и жидкостью, вы будете отвратительно себя чувствовать на учебной рыси и до прыжков ли тут! Можно позволить себе легкий завтрак или обед за час-два до езды

После езды

Тут уж вы вольны распоряжаться собой как заблагорассудится Только жокеям, чей вес играет немаловажную

роль в скачках, поскольку для них существуют ограничения по весу, приходится всю свою спортивную жизнь строго следить за питанием и во многом себе отказывать.

Часть VI

АЗЫ КОННОГО СПОРТА

Глава 1

Виды конного спорта

Конкур, или преодоление препятствий

Это самый экспрессивный вид конного спорта На конкурном поле располагаются в том или ином порядке различные препятствия – маршрут и задача всадника пройти их правильно, не сбивая.

Препятствия в конкуре разрушающиеся они составлены из сдвигаемых геометрических фигур или жердей, размещенных на высоких стойках в углублении калабашек только канава с водой обычно бывает вырыта в одном месте поля, да и то в современном наборе препятствий можно найти искусственно сделанные канавы

Конкуры делят на четыре категории в зависимости от размеров и сложности препятствий и маршрута легкий класс, средний класс, трудный класс и высший класс Есть конкуры скоростные, "по выбору" "до первой ошибки", "охотничий паркур", эстафеты "парные" (когда одновременно стартуют два всадника на рядом построенных одинаковых маршрутах), "зеркальные" (когда два всадника одновременно едут по аналогично построенным маршрутам но один из них преодолевает препятствия в противоположном порядке)

Высота препятствий во всех конкурах не должна быть больше 170 см, а ширина – не более 200 см (ширина пирамиды по низу может достигать 220 см), кроме соревнований на мощность прыжка, а также одиночных прыжков на установление рекорда. Максимальная ширина канавы с водой – 450 см.

Троеборье

Это такой вид соревнований, когда всадник на одной и той же лошади выступает три дня подряд в таких дисциплинах, как манежная езда, показ выезженности, послушания лошади, ее подчинения человеку, мастерства всадника проводится в первый день соревнований. Во второй день проводятся полевые испытания, дистанция которых достигает 36 км с препятствиями, в третий день – соревнования по конкуру, называемые "трудным классом".

Троеборье было включено в программу Олимпийских игр в 1912 году, а женщины получили разрешение на участие в этом виде состязаний лишь в 1956 году.

Выездка, или высшая школа верховой езды – это больше, чем манежная езда в троеборье. Здесь больше фигур (в Большом призе их 33), и они гораздо сложнее: включены, например, пассаж – высокая ритмичная рысь, пиаффе – рысь на месте, пируэты – по сути, галоп на месте с поворотом на 360 градусов.

Пробеги

Это соревнования на скорость или на дальность прохождения определенного маршрута. Пробеги устраивают на 20, 30, 50, 60, 100 и более километров. Есть пробеги суточные, многодневные, а также от пункта до пункта. Таковым был,

например, конный пробег Ашхабад – Москва, совершенный всадниками Туркмении в 1935 и 1989 годах, или путешествие француза Жана Луи Гуро в 1990 году из Парижа в Москву "о двуконь", то есть на паре лошадей. В настоящее время пробеги входят в олимпийскую программу и в чемпионаты мира.

Глава 2.

Участие в конкуре

Препятствия для конкура

Препятствия в конкуре различны не только по цвету и форме, но и по своей сложности. Их делят на три основные группы: высотные, широтные и высотно-широтные.

Приведу перечень основных препятствий.

Чухонец – высотное препятствие в виде жердевого забора, жерди закреплены на двух стойках. Перед этим препятствием должно стоять заложение.

Калитка – отвесное препятствие шириной около 2 метров, составляющий элемент свободно висит на стойках.

Крестовина – высотное препятствие, жерди располагаются крест-накрест – на двух стойках, причём один конец жерди закреплен на первой стойке выше, чем другой конец этой же жерди, закрепленный на противоположной стойке.

Шлагбаум – высотное препятствие, по виду напоминающее шлагбаум на железнодорожном переезде, – выглядит как удлинённый треугольник, расположенный на двух стойках.

Стенка (каменная стенка), – высотное препятствие в виде стены, изготовленной из дерева и раскрашенной под кирпич или камень. Для прибавки в высоте используют деревянные плиты (10 см высотой), которые являются разрушающимся элементом стенки.

Тройник (пирамида, трижды-бар) - высотно-широтное препятствие, состоящее из трех жердей, расположенных одна за другой по постепенно возрастающей высоте. Стойки для тройника треугольные или полукруглые.

Оксер – высотно-широтное препятствие, состоящее из двух параллельных элементов с третьим, расположенным между ними, элементом. Чаще всего этим элементом являются параллельные брусья с жердями или засекой. Ценность оксера в том, что он может изменяться бесконечно - с заложением и без него, с более низкой передней или задней жердью или же с жердями одинаковой высоты. А если установить составные части оксера довольно далеко друг от друга, но на небольшой высоте, можно имитировать прыжок через канаву.

Канава – широтное препятствие, обязательно должна входить в состав маршрутов крупных соревнований. Канава может быть сухой или сырой. Ширина канавы 200-450 см, а спереди, посередине или сзади нет никакого препятствия, повышающего уровень воды в канаве. Разрешают впереди канавы поставить жердь или сделать заложение не выше 50 см. Сторону приземления ограничивают белой рейкой или лентой, позволяющей определить – преодолела лошадь должную ширину или нет.

Помимо одиночных препятствий существуют связки препятствий – системы. Они состоят из более простых, перечисленных выше, и в зависимости от количества элементов в связке, системы бывают двойными и тройными. Каждое препятствие обозначается латинскими буквами А, В, С.

Площадка для конкура. Площадку для конкура (конкурное поле) за пределами крытого манежа или за его неимением выбирайте ровную, с невязким грунтом. Если она загрязнена камнями, битым стеклом, захламлена мусором, металлическими предметами, то её придётся очистить. Для занятий и соревнований нужно заготовить много вертикальных и "косых" стоек, жердей, калиток, заборов деревянных или пластмассовых кубов, метел, автопокрышек, реек, веток и т. д. Их комбинации позволят создать препятствия различной высоты: параллельные брусья, оксеры, жердевые заборы, калитки, вертикальные и горизонтальные крестовины, двойные и тройные системы. Из стоек-откосов и жердей можно соорудить пирамиды (тройники). Из деревянных (пластмассовых) кубов, выкрашенных в красный цвет, можно построить "каменные" стенки. Нетрудно сколотить из деревянных реек заборы и калитки, если нет готовых, а из метел и веток сделать херделя и использовать их как заложение к различным открытым препятствиям, в том числе к канавам и рвам. Начинают прыгать через канавы шириной до 0,5 м и затем постепенно переходят к более широким. Высотные препятствия на первых этапах обучения не превышают 50-70 см.

Повышать и расширять препятствия нужно постепенно, по мере их освоения, но при начальном обучении, как всадника, так и лошади не следует поднимать планки выше одного метра. Как можно больше надо работать над шлифовкой техники прыжка.

Большую роль в таких системах играет расчёт расстояния между препятствиями. Его обычно измеряют в "темпах". "Темп" или "мах" – это пространство (в метрах), захватываемое лошадью за один скачок галопа. Если система устанавливается "в два темпа", то препятствия должны находиться на расстоянии 7-7,5 метра друг от друга. "в три темпа" – 10,5-11 метра. Принято ставить системы двойные и тройные, то есть, состоящие из 2 и 3 препятствий.

После того, как вы освоили прыжки через одиночные препятствия пройдите маршрут, сначала не более чем из 6-8 препятствий с высотойна 10-15 см ниже одиночных Проходите маршрут не только галопом, но и на рыси, и при чередовании этих аллюров В неделю выделите два прыжковых дня Для лошади вполне достаточно сделать 20 прыжков за тренировку ведь для неё предусмотрена не только эта нагрузка Как для лошади так и для вас в начальный период обучения наиболее полезны прыжки с шага и рыси, потому что на этих аллюрах у коня отрабатывается координация движений и он не перевозбуждается, а всаднику легче следить за своей посадкой в момент прыжка Обязательно регулярно прыгайте без стремян Прыжки в системах особенно без стремян, способствуют выработке непринуждённой посадки

Занимаясь конным спортом, твердо усвойте главное идти от простого к сложному. Но, прежде всего, надо правильно выездить лошадь то есть научить её абсолютному послушанию поводу шенкелю, движениям вашего корпуса шпор, хлыста звуку голоса, а также выработать у лошади гибкость маневренность. Только после этого можете переходить вместе с ней к прыжкам Не забывайте о выездке лошади и в дальнейшем, то есть, постоянно повторяйте всё пройденное

Глава 3

Участие в троеборье

Собственными силами можно соорудить многие препятствия не только для конкура, но и для троеборья На трассах троеборья в поле естественный ров овраг ручей или неглу-

бокая речка с нетопким дном поваленные деревья, откосы, кусты сами по себе являются уже готовыми преградами Надо лишь так выбрать трассу кросса чтобы на каждом километре этих преград было по четыре. На дне оврагов, на спусках и подъемах в водоёмах и перед ними нужно установить дополнительные препятствия в виде брусьев, брёвен засек, поленниц, мостков и т д. Крутизна подъёмов на дистанции кросса может достигать 60 градусов, а спусков и того больше

Программу манежной езды троеборцы выполняют в манеже для выездки размером 20 м х 60 м Езда проходит по специальной облегчённой программе

Полевые испытания второго дня соревнований состоят из четырёх отрезков.

Начальный отрезок, называемый "первые дороги" и **третий** отрезок – "вторые, или большие дороги" – сложные лесные и полевые дороги и тропинки с водными элементами и пересеченной местностью В сумме эти отрезки составляют 10-20 км (в зависимости от возраста участвующих лошадей); всадник должен преодолеть их со скоростью 240 метров в минуту.

Второй отрезок – это стипль чез, то есть скачка с препятствиями по ровной местности Дистанция стипль-чеза от 1800 до 4200 м с тремя препятствиями на каждом километре высота препятствий до 140 см и ширина до 2 м.

Кросс является **четвёртым** отрезком Здесь препятствия "мертвые", чаще всего естественные ручьи, канавы, поваленные деревья откосы или искусственные сооружения, похожие на естественные Дистанция кросса от 4500 до 8100 м, высота препятствий до 120 см, ширина их по верху до 2 м и по низу до 3 м

Маршрут преодоления препятствий на третийдень составляет 750-900 м. На нём устанавливают 12 препятствий высотой до 120 см и шириной до 180 см. Норма скорости прохождения маршрута 400 метров в минуту. Таким образом, дистанция каждого вида испытаний, каждого отрезка маршрута, скорость движения, норма времени устанавливается на каждом конкретном соревновании.

Глава 4.

Завтра в путь – походы, пробеги

Пробеги бывают скоростные (на 50, 100 км или суточные), 2-3-дневные или многодневные, а также на длинные дистанции – до 100 миль и являются одной из самых популярных в мире форм испытаний лошадей. Так, в России в начале века сотник Дмитрий Пешков за 194 дня проехал на своём коне забайкальской породы по кличке Серый из Благовещенска-на-Амуре в Петербург (более 8900 вёрст, то есть 9,5 тыс. км!), делая в среднем по 86 вёрст в сутки в холодные дни. Казачка Александра Кудашева проехала на лошади монгольской породы из Харбина в Петербург – это свыше 9 вёрст. Классическим примером группового сверхдальнего пробега Ашхабад – Москва (1935 год), частично прошедшего в условиях пустыни, были вдохновлены всадники Туркмении, повторившие в 1988 году поход по такому же маршруту. Суточный пробег с непобитой до сих дальностью 309 км выдержал будённовский жеребец Занос в 1950 году, а рекорд скорости в скачке-пробеге на 100 км показал в том же году жеребец Черновец кустанайской породы – 4 часа 1 мин 5 секунд.

Лошадей на пробеги необходимо подковывать с учётом времени года, грунта. Для дальних пробегов лучше всего так называемые кавалерийские подковы со съёмными шипами. Они тяжёлые, надёжные и долго не стираются. Поскольку пробеги являются организованным мероприятием, то ковочный инструмент и запасные подковы везёт не сам всадник, а бригада сопровождения. Некоторые участники не подковывают своих лошадей, потому что едут по мягкому грунту, а с собой берут копытный нож на случай заломов или для необходимой расчистки. Копытный крючок надо всегда иметь при себе, чтобы вовремя вытащить посторонние предметы из копыта.

Лошадей для похода следует подбирать спокойных, добронравных, терпящих друг друга в компании, особенно если вы поедете "о двуконь", то есть, на двух лошадях, как было в путешествии Жана Луи Гуро из Парижа в Москву в 1990 году (3333 км за 76 суток – с 1 мая по 14 июля).

Не забудьте о соизмеримости лошади с весом и ростом всадника, её возрасте; лошадей моложе 5-6 лет нельзя перегружать.

Подготовка пробега начинается с ежедневного тренинга лошадей, в основном шагом и рысью по разному грунту (песок, асфальт, пахота, заболоченные тропы), по пересечённой местности, а также в населённых пунктах в условиях интенсивного движения, чтобы лошадь привыкала к транспорту, шуму, всевозможным запахам. Когда лошадь будет способна находиться под седлом по 7-8 часов в сутки, не уставая, можно говорить о её готовности к пробегу. Перед выступлением в поход надо определить маршрут движения и его километраж, наметить места стоянок и отдыха с учётом наличия корма на них.

Летом, если вы не в пустыне, не будет проблем с травой. В организованном походе овёс и сено везёт группа сопровождения, или эти корма заранее забрасывают на места ночёвок и отдыха. Неплохо, если для кормёжки овсом используются торбы – из них лошадь не рассыплет драгоценный в пути овёс.

В конном походе или пробеге ноги, холка, спина лошадей наиболее подвержены травмам. Поэтому прежде надо вылечить наколы, наминки, гниение стрелок на копытах (при помощи антисептиков, дёгтя, медного купороса), подождать, чтобы рог отрос и не был болезненным. На отдыхе обязательно раскрючковывайте копыта лошадям. При движении всадник должен внимательнс следить, куда он направляет лошадь, чтобы она не наступила на битое стекло, проволоку, объезжать мусорные кучи; в траве особенно легко напороться на осколки бутылок, ржавые железки, острые камни. Если вы едете по очень жёсткому грунту, лучше забинтовать ноги лошади, а самому почаще спешиваться, вести лошадь в поводу. То же – при езде по гальке, крупной щебёнке, замёрзшей комками почве.

Правильная посадка всадника, без перемещений центра тяжести, на любом аллюре, а также мягкие движения при облегчении на рыси избавят лошадь от повреждений спины, как и своевременная смена влажных потников на сухие и чистые. Давно установлено, что чаще повреждения спины и холки происходят при работе во влажном потнике, потому что пот при мышечном переутомлении более ядовит. Когда мокрый потник натирает кожу, в неё всасываются содержащиеся в поте кислоты (муравьиная, молочная, уксусная, пропионовая), соли хлористого натрия и т. д. и вызывают различные воспа-

ления вплоть до глубокого некроза. Кроме того, под мокрым потником перегревается участок спины, покрытый седлом. Вот почему потники надо просушивать и чистить после каждого употребления, а под них подкладывать хлопчатобумажные вальтрапы, которые легко стираются и быстро сохнут.

Преждевременное снятие (без выдержки) седла на отдыхе также может вызвать воспалительные процессы спины и холки. Недаром в кавалерийском уставе есть строгое правило: сёдла снимают лишь через 20-30 минут по прибытии на привал. Дело в том, что при рассёдлывании лошади давление от подпруг и седла на ее туловище резко ослабляется, а кровеносные сосуды быстро расширяются, в результате чего плазма крови начинает выходить за стенки капилляров, что может вызвать воспаление. Своевременное снятие седла на больших привалах и затем сразу же хорошее растирание спины и холки сберегает здоровье лошади. Во избежание травм надо быть особенно внимательным при использовании новых седел.

Если в походе (пробеге) идёт группа лошадей, то даже разница в экстерьере, росте, ритме их мускулов при дисциплине марша ведет к разобщенности колонны: одни лошади двигаются быстрее, другие отстают, начинают "трусить", догонять ушедших, а догнав, останавливаются "тычками", что также может вызвать травматические повреждения холки и спины.

Очень важен порядок (режим) движения. Продолжительное движение шагом сильно утомляет лошадей и всадников и даже ведёт к потёртостям спины, поэтому аллюры чередуются. В коннице было принято ехать так: 1 км шагом

(10 минут), 1 км рысью (5 минут), 1 км шагом (10 минут), 2 км рысью (10 минут). Втянутые в работу лошади могут пройти рысью и даже галопом (а иноходцы – иноходью) десятки километров кряду, особенно в скоростных пробегах. Но сейчас речь идет об обычном многодневном походе.

При нормальном переходе в 50 км средняя скорость движения может колебаться от 6,5 до 8,5 км/ч. В начале всякого марша кони должны пройти до 2 км шагом с малым 10-минутным привалом для поправки седловки; в конце каждого марша, перед привалом, участники проходят 2 км шагом, причём последний километр проходят в поводу со слегка ослабленными подпругами. Продолжительность непрерывного движения с момента выступления в поход не должна превышать 7-8 часов. Нормальным считается переход около 50 км в сутки, а переходы в 75 и в 100 км уже считаются форсированными, после чего лошадям даётся полный отдых в течение не менее двух суток.

В многодневных походах лошадям надо отдыхать по 8-10 часов в сутки, а через каждые 2-3 дня движения предоставлять днёвку. В пути через каждые 3-4 часа – небольшой отдых с кормёжкой травой, а в жару – и поить, только не ледяной водой из колодцев. Лучше всего обратиться к местным жителям – у них всегда найдётся согревшаяся на воздухе вода для полива огородов. Лошадей можно напоить и в чистой реке, ручье, озере.

На отдыхе лошадь следует привязывать, пасти ее надо на длинной верёвке. К этому приучайте коня заранее.

В сильную жару остерегайтесь тепловых и солнечных ударов, а также расстройств желудочно-кишечного тракта. В это время года у лошадей могут усиливаться бродильные процессы (повышение процесса газообразования) в кишечнике, особенно при кормлении грубым кормом, которые проявляются вздутием живота и урчащими звуками.

На непигментированных участках кожи тела (коже шеи, головы, конечностей, паха, на губах и ноздрях) от жаркого солнца порой возникают солнечные дерматиты. В этом случае кожа, отекает, становится горячей и болезненной на ощупь, затем поверхностный слой кожи – эпидермис – отмирает и отслаивается в виде корочек и лоскутков. Дерматиты на губах мешают животным поедать корм.

В высокогорных условиях разряженность воздуха вызывает у всех животных, в том числе и у лошадей, кислородное голодание клеток организма – аноксемию. В связи с этим уже на высоте 2500-3500 м возникает компенсаторная одышка. Первые признаки горной болезни у лошадей появляются на уровне 3000 м, причём особенно тяжело приходится не аборигенным лошадям горных пород, а низинным породам, которые плохо акклиматизируются в непривычных им условиях. Наиболее резко проявляется заболевание на высоте 5000 м – около линии вечных снегов.

Несколько слов об экипировке. Амуниция для лошади должна быть надёжной. Удобно для дальних походов кавалерийское седло: оно равномерно распределяет вес всадника, к нему можно приторочить перемётные сумы. Недоуздок и верёвка также пригодятся в пути для каждой лошади – на привале. Всаднику нужно быть одетым по сезону, иметь защитную куртку – ветровку, на ногах – крепкие сапоги.

В добрый путь!



эта книга рассказывает о том, как
приобрести и закрепить навыки верховой езды